
بنت النيل
درية شفيق
يونيه ١٩٥٠



اليزابث آردن

كيف تأخذين حمـــام الشمس

الحمام الشمسى الخفيف

بأردينا سنبروف كريم

انـه يضفى على بشرتك لـونا عاجيا ويبعـد عنك أذى الشمس يوضع تحتالبودرة أو بدون بودرة اطلاقا ٠

انلهذا المستحضر مفعولالسحر فلا تترددى لحظـــة واحـدة فى استعماله

الحمام الثقيل

بأردينا سن تان أويل

انه يضفى عليك لونا خمـــريا رائعا ويحمى البشرة من لفحـــات الشمس المحرقة ويجعلها ناعمة الملمس٠ أضف الى ذلك انه رخيص الثمن وشيء قليل منه يكفيك ٠

Elizabeth Arden

مستحضرات الصيف الاخرى
التى قامت باعدادها اليزابث أردن

٠ سن جولد ميك اب كولورز ـ سان جيلى ـ سليك ـ فلفالج فيلم ـ أردينا بروتكتا كريم ـ ايت أور كريم ٠

ولاى استعلام اتصلى بمس كيس الخبيرة الاخصائيـــة لمعـــامل اليزابث آردن طـــــرف الوكلاء **سلماوى وشركاه ايموبيليا ٣٣٧ تليفون ٤٧٧٩١** التى يسرها أن تضع خبرتها فى خدمتك وان ترشدك الى الالوان التى تناسبك وأفضـــل الطرق لاستعمال مستحضرات اليزابث آردن ٠

تبـــاع فى المحلات الآتية

بالاسكندرية :	بالقاهرة :	بمصر الجديدة :	بالسويس :	بالاسماعيلية :
محل شالون	محـلات شيكوريل	اجزاخانة نورتون	اجزاخانة جانيس	اجزاخانة انترناسيونال
لار دى لاكوافير	محلات شـالون	**ببور سعيد :**	**بالمنصورة :**	**باسوان .**
سوكرات وشركاه	اجزاخانة نورتون	محلات سيمون أرزت	مخازن أدوية الحرية	ماجيلا فرايس
	محل سوكرات			فوتو ستورز
	بارفيمرى ايرين			

التقاليد في نهضتنا

وأقصد نهضتنا عامة ونهضتنا النسائية خاصة ، فقد لاحظنا أن بعض الناس يعتقد أن التقدم فى شئون الدنيا يصاحبه اغفال للتقاليد وثورة عليهـا ، ونسى هذا البعض أن أعرق الامم تعتبر أن المحافظة على التقاليد من أهم مقومات الحضارة الحديثة وأصل من أصول التقدم الاجتماعى ، وقرينة على أن الدنيـا بخير ولن تسوء حالا ٠

وقد استطاعت الامة الحية أن تعيش فى صدر الامم ، لا بصناعاتها أوتجاراتها فقط بل بآدابها وأخلاق بنيها ، ومراعاة الجماعة لكل جميل متوارث عن الاجيال السابقة ، ومن بين هذه التقاليد التى قومت مثل تلك الامة تقاليد قد تثير ضحك الناس الغافلين عن معانيها ، ولكنها فى الواقع منطوية على أهداف قد تجل على فهم الساخرين الضاحكين ٠

ونحن كأمة عريقة لنا من آبائنا وتقاليدنا الشىء الكثير ، يبدو لجيلنا هذا أنه قليل الايمان بتلك التقاليد أو منصرف عنها بعض الشىء ، وهنا وجه الخطر على مقومات حضارتنا ، فأن حضارتنا الحديثة لا يمكن أن تدعم قوائمها من غير مراعاة تلك التقاليد والحرص عليها والذود عنها اذا أساء اليها مسىء ٠

ونحن والحمد لله لا نزال نعطى القدر الكافى من الاحترام للآباء ومن عليهـم ولايتنا وتوجيهنا ، ولا يزال من تقاليد الريف تقديم الكبير والاحتفاظ له بالطاعة والتقدير ، وهذه آداب المصريين لا يختلف انسان فى وزنها واعتبارها ، وهى شىء محبب الى النفس ، يتفق وتعـاليم الدين والخلق الكريم ، فأذا انصرف عنهـا سكان المدن جلت أقدارهم أو هانت فانما يعنى ذلك انهيارا فى مقومات حضارتنا الحديثة ، التى لا تتنافى مطلقا مع هذه الآداب والتقاليد ٠

ولا أريد أن أضرب الامثال على قيم التقاليد فى حياة الامم ، فهذا واضح تماما لكل ذى عينين ، ولكل من يقرأ أو يكتب ، ونحن نشاهد أمما لها الصدارة بين الدول والشعوب تحيا اليوم بآداب أبنائها وسمو أخلاقهم وحرصهم على توارث تقاليدهم الكريمة ٠

فليحذر أبناء هذا الجيل من هذه التمثيليات التى يجيد أدوارها كل مفتـون مغرور ، فحياة الفرد بل حياة الشعب لا تستقيم ولا تعتدل من غير دين أو تقليد ، فلنحرص على تقاليدنا الحسنة التى ورثناها ، ولنبق على كل جميل جليل خلفه لنا الآباء والاجداد ، ففيه العبرة ، العبرة لمن يريد أن يعتبر ٠



العدد ٥٥ — الثمن ٥ قروش

احسان مكروه

للدكتور ابراهيم عبده

لست منطويا على نفسى ، لا أعرف كيف يأخذ الناس حياتهم ، بل لعلى من أولئك الذين أغضبوا الاهل حينا وكانوا محل نقد الصحاب والاخوان ، حين رسمت لنفسى بيتا يتفق وتطور الزمن وينسجم وطبائع الاشياء ٠

وقد وقفت حيث بدأت وفجأة رأيت اللوامين الساخطين يلهثون من الجرى وراء الزمن أو أمام الزمن ان صح التعبير ، وفجأة شهدت المحجبات المنطويات يخرجن من شقوقهن فى صحبة أزواجهن أو اخوتهن أو آبائهن فى صورة أقسم أنى كثيرا ما غضضت البصر لها حانقا أو خجلا ٠

وجاء دورى لانقد وألوم، أنقد هذه القفزات فى حياتنا الاجتماعية من أجل الخير والبر ، ولست أكره أن يمضى الناس ـ والسيدات خاصة ـ الى خدمة البائس والمحتاج ، ومواساة من به علة تحتاج الى الايدى الرحيمة الحنون ٠

والاحسان الى الناس وما أشد ضيقى بكلمة احسان له صورتان ، صورة أدبية تظهر فى الخدمات التى تؤديها نخبة من سيداتنا فى المبرات والمشافى ، وصورة مادية تبدو واضحة فى الحفلات والسهرات والمهرجانات ٠

والذى لا أفهمه فى الاولى أن يكون للسيدة خمسة أو ستة أطفال ، ثم تخرج من البيت طول النهار فى لباس المبرة أو المشفى ، تواسى المرضى ، وتطبب العلل ، وتحكى للبائسين حكايات تروح عنهم ، فمثل هذه السيدة التى تترك أطفالها لرعاية خدمها أو زوجها وتمثل دور الملاك ، سيدة فارغة القلب من الحياة ولن يتقبل منها الله حسناتها ولن يكون لها فى عيون العقلاء ونفوسهم مكان ، بل هى عندى أنثى لا تصلح أما ولا زوجا ولا عضوا مفيدا فى المجتمع ، فهى تسعد العابرين وتفسد أسرتها الاصيلة التى تحتاج الى كل وقتها وكل عنايتها ٠

كما أنى لا أفهم أن تلبية التعاليم الدينية بالاحسان على من يستحق الاحسان تكون فى هذه الصورة البغيضة التى نشاهدها بين آن وآخر ، فليس بيع الخمر فى الحفلات الكبيرة من أيدى الحسان برا وحسنة وليست حصيلة القمار فضلا ونفحة تصيب المحتاجين البائسين ٠

ولست أعنى ما يعنيه بعض النواب الذين ثاروا على حفلاتنا الخيرية فان عرض الازياء ، واجتماع الرجال بالسيدات للاغراض النبيلة وسط المرح ومشاهدة بعض الفصول التمثيلية وما اليها لا يضير المجتمع فى شىء ، بل لعله وسيلة لتقدمه وتثقيفه والارتفاع بذوقه العام ٠

وانما يخشى مثلى ممن اعتدلت أحكامهم على تلك المهرجانات أن يسىء الخمر واحتساؤها وبيعها من يد الزوجة أو الابنة الى كرامة نسائنا الفضليات ، وهن العارفات بأن الخمر وقرينها الميسر رجس من عمل الشيطان ينبغى أن نطارده ونقضى عليه لا أن نعالجه ونؤيده وندعو له فى سبيل الحصول على مال ما أقبحه من مال لا يفيد فى احسان ولا يتفق ومروءة الرجال الاشراف ٠

ثم ماذا ؟ يقولون ان الحفلات الصاخبة الى مطلع النهار تفقد فى بعض الاحيان أموالها ، ومعنى هذا أن المؤسسات الخيرية التى ترى فى الليالى الحمراوات وسيلة دخل وكسب كثيرا ما تخسر فى تلك الليالى ، ولا تكسب المؤسسة شيئا الا أحاديث الناس التى لا أملك اذاعتها فان القلم يتندى اذا أردت تسجيل ما يروى ويقال٠

لو أن الدولة استطاعت أن توفر لكل مواطن وسيلة العيش الشريفة لما بقى فى مصر عاطل أو محتاج ولفرغنا من قصة الاحسان والمحسنين فقد أصبح الاحسان سبة وأصبح المحسنون خفافيش الظلام ، وما هكذا أوحت تعاليم الدين والآداب ٠

الى الدكتور فطين

أقدم باسم دار بنت النيل أجزل الشكر على ما قدمه صديقنا الكريم الدكتور محمد فطين بك طبيب الانف والحنجرة والاذن لعبد الملاك جبره أفندى سكرتير الادارة فقد رد الينا بيده السخية وفنه العالمى وجراحته الرائعة هذا الشاب موفور النشاط والعافية

ودار بنت النيل وحدة اذا أكرم عضو فيها أصاب الكرم أهل الدار جميعا ، لذلك نعلن للدكتور فطين بك شكرنا صادقا، وان كان هذا الشكر سيلقاه هو فى استحياء الكريم الذى يأبى الاعلان عن براعة جراحته وهو فى غنى عن كل اعلان٠

ا ٠ ع

أعوذ بالله..؟!

اطلب بيتك فى التليفون أو حاول أن تتصل بصديق عن طريق التليفون ، واذكر أن فى البيت سيدة أو فتاة ، ثم خبرنى كم مرة قلت ٠٠ أعوذ بالله؟

أليس التليفون وسيلة للتسلية وقطع الوقت عند السيدات ؟ ألسن يتحدثن فيه بروايات وأخبار تعجز عن استيعابها صحف الصباح والمساء ؟ أليس التليفون وسيلة للزيارة والحياكة وطهى الفطائر وأصناف الطعام ؟

ولا أريد أن أذكر الاسرار التى يحتفظ بها التليفون لفتياتنا الصغيرات الغريرات اللائى خرجن من البيضة فوجدن فى التليفون متنفسا لما يدور بأحلامهن من خرافات فذلك أمر يعرفه كل أب ويصم أذنه عنه فى كثير من الظروف والمناسبات ؟!

أعوذ بالله ! لعلها الشكوى التى تصدر منا ونحن الى جوار التليفون ساعات ننتظر له الراحة بعد الجهد والنصب حين نسأل عن مريض أو حاجة من الحاجات، وبودنا ـ لولا الحاجة الى التليفون ـ أن نحطمه ونذروه فى الهواء ؟!

بنت النيل

وباء القرمزية

للدكتور مصطفى الديوانى

انتشرت الحمى القرمزية بشكل واضح فى الشهور الاخيرة . ولم يحدث فى تاريخنا الطبى بمصر ان شوهدت حالات بمثل هذه الكثرة . فقد كنا نعلم حتى عهد قريب ان القرمزية نادرة فى الشعوب السمراء كالشعب المصرى مثلا . وكنا فى الواقع نادرا ما نعثر على حالات بين مرضانا المصريين . وكنا ندرس لتلاميذنا فى كليات الطب المختلفة ان القرمزية تحدث فقط بين أفراد الجاليات الاجنبية وقد شاهدنا فى العام الماضى بعض حالات فردية كانت بمثابة طلائع الهجوم تمهد للغزو الاكبر الذى حدث هذا العام .

وتتميز القرمزية بارتفاع فجائى فى الحرارة مصحوب بقىء قد يكون شديدا وهو يحدث فى جميع الحالات تقريبا . أما الطفح القرمزى فانه يظهر فى اليوم الثانى من المرض ويستمر لمدة ثلاثة أو أربعة أيام يبدأ بعدها فى الانطفاء تدريجيا وتدخل الحالة فى دور القشر وهو من العلامات المميزة . والقشور دقيقة على الجسم والساعدين . أما فى اليدين فانها تنفصل على هيئة قطع كبيرة تترك جلد الاصابع أحمر لامعا

وللقرمزية مضاعفات أهمها التهاب غدد الرقبة والتهاب الاذن وهذه تحدث أثناء الدور الحاد (وبعده مباشرة) أما التهاب الكليتين فانه يحدث بعد اسبوعين من امتداد المرض . ويشك فى وجوده عند ما تأخذ الحرارة فى الارتفاع مرة ثانية وتقل كمية البول ويتورم الوجه والجفنان . وعند فحص البول يوجد به زلال واسطوانات ومعظم هذه الحالات تشفى اذا اتبع أهل المريض النظام الذى يشير به الطبيب

غذاؤك ياسيدتى

فيتامين (ا)

هو مادة صلبة دهنية الملمس حمراء اللون وتنصهر بالحرارة الى سائل زيتى القوام . وهذا الفيتامين موجود بكثرة فى كبد كثير من الحيوانات خصوصا الاسماك وكذلك يوجد بكثرة فى الجزر وفى أوراق النبات والخضروات الطازجة . وهذا الفيتامين له أهمية كبرى من الناحية الصحية اذ عند ما تقل كميته فى الجسم أو تنعدم تحدث أعراض غاية فى الخطورة منها تصلب وتقرح الاجزاء الحساسة من جلد الانسان خصوصا فى جفون العين والغشاء المبطن للفم والامعاء . وهذه المواضع تغزوها بعد ذلك ميكروبات لا حد لها وهى تسبب أمراض مميتة خصوصا فى الاطفال وصغار السن . وقد قدر العلماء أن نصف عدد العميان من الاطفال من الهند يرجع الى نقص كمية فيتامين (ا) عندهم . وعندما يكون هذا النقص مزمنا تحدث اصابات بالجهاز العصبى وتقلل من سرعة النمو . ومن الامراض الخطيرة التى تنشأ عن نقصه فى الجسم هو مرض فى شبكية العين فعندما يتنقل الانسان من مكان مضىء الى مكان مظلم فجأة لا يمكنه أن يرى شيئا على الاطلاق بخلاف القطط التى يمكنها أن ترى فى الظلام كما ترى فى النور لكثرة كمية فيتامين ا عندها ويرجع سبب عدم رؤية الانسان بوضوح عند انتقاله من النور الى الظلمة الى عدم وجود مركب يدخل فى تركيبه فيتامين ا وهذا المركب يكون موجودا بكثرة فى حالة القطط . ولتلافى كل هذه الاخطار ينبغى أن يؤكل من حين الى آخر بعض من كبد الاغنام والمواشى أو تعاطى زيت كبد الحوت مع الاكثار من أكل الجزر والخضروات .

مدارس لبنات ينقصها...

بمقارنة بسيطة بين مدارسنا المصرية ونظيراتها الاجنبية نلاحظ الفرق الكبير بين ما تقدمه كل منهما فالمدرسة الاجنبية تقدم لنا فتاة قد اكتملت علما وأعدت اعدادا كاملا لتواجه المجتمع بشتى نواحيه ٠ فهى زوج لطيف لايمل الرجل عشرتها وأم ممتازة تفهم كيف تعد جيلا صالحا ليعتمد على نفسه ويواجه مسئوليات الحياة وسيدة منزل تعرف كيف تجعل منه جنة وارفة وعشا هادئا جميلا وسيدة صالون تعرف كيف توجه الحديث وتتصرف بلباقة

أما مدرستنا المصرية فهى لا تعد الا آلة قد عرفت بعض الرياضة وقليلا من اللغات ؟!

أنا لاأنكر اهتمام المدارس المصرية بما تقدمه لطالبتها من مواد العلوم المختلفة ولا بما أعدته من دروس خاصة للتدبير والخياطة ٠

ولكن ألا ترون معي أننا فى حاجة بجانب هذه العلوم الى (دروس اجتماع) (دروس اتيكيت) (دروس فى الحياة) ينتقي لها مدرسات على ثقافة عالية يعلمن الطالبة فيها كيف تتصرف فى المجتمع وكيف تنتقى زيها فى الصباح بسيطا ٠ وتعنى بزيها فى المساء أنيقا وكيف تحتفظ بجمالها ورونقها لترضى باعتنائها بنفسها ومنزلها زوجها وبنيها ٠ وكيف تستقبل ضيوفها وتراعى قواعد الاتيكيت ٠ لقد تغيرت حياتنا وأصبحت المرأة سافرة تشارك زوجها رحلاته واجتماعاته فيجب أن نعدها الشريكة التي لا يخجل الرجل من مصاحبتها أينما رحل ٠

ان أكثر ما يغيظنى أن تحوز الفتاة لاعلى الشهادات وتحتل أكبر المناصب ومنظرها لا يوجب الاحترام لافتقارها الى الذوق وسوء اختيارها لما ترتديه فى الصباح وما يجب أن تكون عليه فى المساء

أو أن تحضر حفلا ومجتمعا ولاتتصرف كما يجب فلو أننا راعينا فى مدارسنا المصرية هذه الامور التى يعتبرها البعض بسيطة لما وجدنا هذا الخلط فى الذوق

مدارسنا المصرية لاتحبب طالباتها فيها وليس فيها من وسائل الاغراء والتسلية المجدية كما فى المدارس الاجنبية وينقصها هذه الروح الاجتماعية والشخصية القوية التى يبثها أولو الامر فى الطالبات

أما حان الوقت لنجعل من مدارسنا جنة يقبل عليها طالبتنا بسرور بدل أن يقبلن كارهات على مضض فلا تستقبلهن ناظرة مكشره الانياب كأنها الحاكم بأمر الله ولا مدرسة تعتقد ان الشدة هى وسيلة الاحترام؟

فالى مدرساتنا ذوات الثقافات العالية والجامعيات الممتازات أوجه ندائى فهن بانيات صرح الوطن الجديد وعليهن مسئوليات اعداد الفتاة اعدادا يتناسب والتطور الحديث علميها كيف تتحدث وكيف ترتدى زيها وكيف تعد منزلا سعيدا بجانب ماتلقنينها من علم ومعرفة وما تغرسينه فيها من فضائل ومحاسن

ر٠ ق٠

قالت لى

لم أكن أعتقد فى يوم من الايام أنهما سوف يفترقان . لقد تزوجا وعاشا سنتين قبل انهما كانا خلالهما على أتم وفاق ولكن سرعان ما دب الخلاف بينهما فتركته وعادت الى منزل والديها وحاول أصدقاؤهما وأقاربهما أن يصلحا ذات البين ولكن ذهب مسعاهم هباء وحاولت بدورى أن أقنعها بالعودة الى بيت الزوجية وأن تضع حدا لهذه الثورة التى لامبرر لها ولكنها رفضت قائلة انها سيقت الى هذا الزوج كما يساق الجمل الى الذبح ، وها هى ذى بعد سنتين ترى انه من المستحيل أن تستمر على هذه الحياة التى هى أقرب الى العبودية منها الى أى شىء اخر ..

قلت لها

عرفت صديقتك هذه التى تحدثيننى عنها ولم أدهش كما دهشت بل كنت أتوقع ما حدث .. لقد قبلت الزواج به لترضى كبرياءها وعنجهية أسرتها ولم يكن يربطها به أى رباط . انها شابة وهو كهل ، انها على ثقافة تخالف ثقافته وعلى ذوق يتنافر مع ذوقه . وها هى ذى بعد سنتين وقد أشبعت كبرياءها تبحث عن السعادة والانسجام فى الزواج فلا تجده .. لقد فاتها القطار وعليها أن تتحمل وزر تصرفها الاخرق .

خليل صابات

جمالك فى الصيف

هانحن أولا قد بدأنا نشعر بلفحات القيظ التى تضر ضررا بالغا بالبشرات الجافة . وسبب ذلك أن هذا النوع من البشرات أكثر تأثرا بتقلبات الجو من البشرة الدهنية لنعومتها فهى اذن شديدة الحساسية .

وأعداء البشرات الجافة فى الصيف كثيرة . ذلك لانك ستعرضين نفسك للشمس والغبار والريح وهى الاعداء الثلاثة للبشرة الجافة .

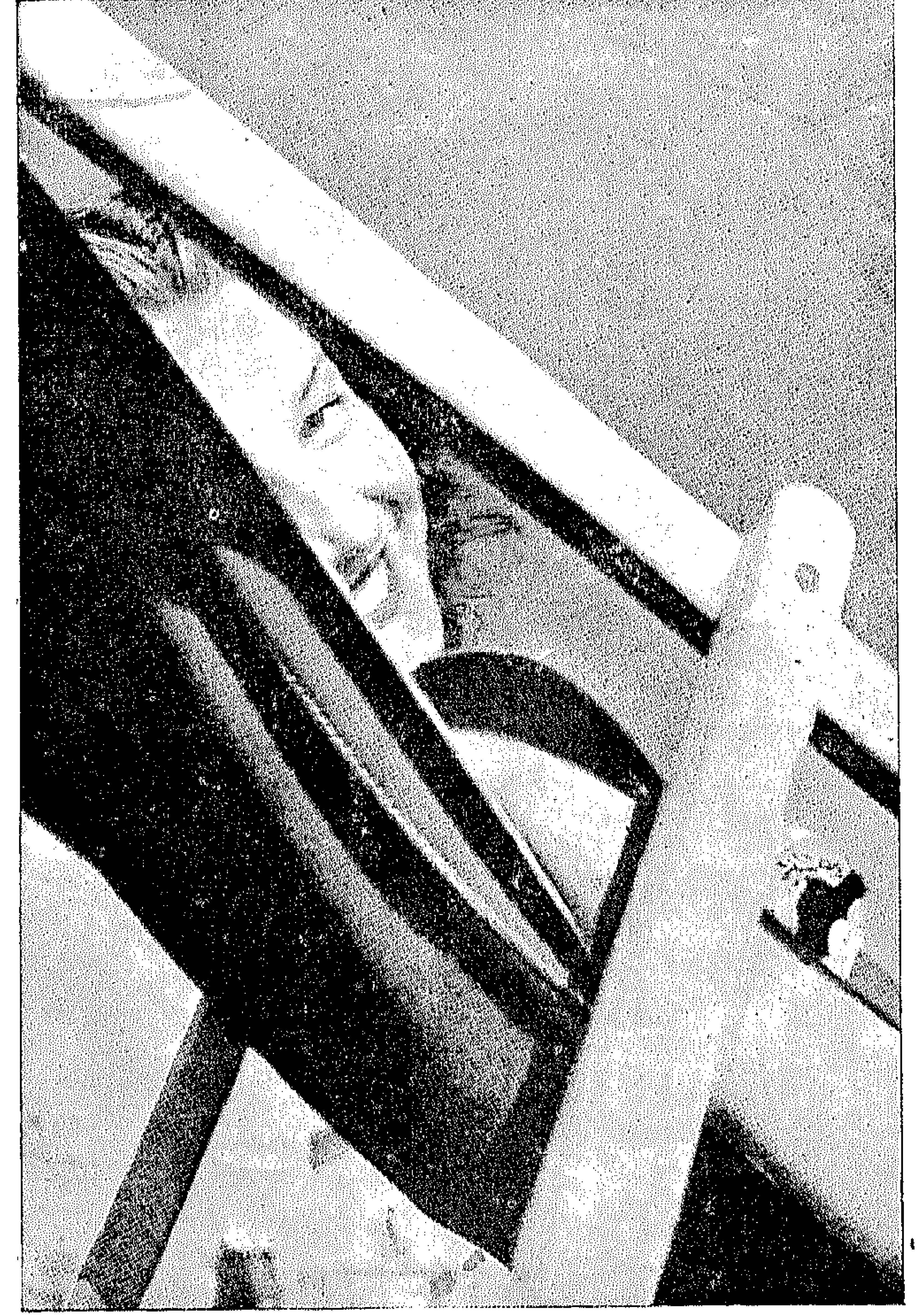
كيف تتلافين هذا الخطر ؟

لا تعتقدى أن المسألة توجب عليك أن تزيدى من سمك طبقة الكريم على بشرتك . ان مثل هذا العلاج يغطى المسام ويمنع افراز الغدد التى تحت البشرة . ضعى من الكريم أقل مما كنت تفعلين فى الشتاء واحمى بشرتك بطبقة خفيفة جدا من الكريم لتسمحى لها بالتنفس بسهولة .

يجب أن تقومى بعلاج بشرتك مساء . فعندما تعودين من نزهتك الخلوية ادهنى وجهك بكريم دسم واتركيه ساعة أو ساعتين قبل النوم . وان كنت قد جاوزت العشرين ادهنى ما حول عينيك بالزيت المانع للتجاعيد لتكافحى تلك التجاعيد التى تنتج عن تضييق فتحة الجفنين فى الضوء القوى .

والى جانب ذلك قومى مرتين فى الاسبوع بعمل هذا العلاج الخاص : ابدئى بوضع كمية كبيرة من الكريم المغذى على بشرتك ثم غطيها بقطن طبى مغموس بالماء الساخن بعد عصره جيدا . غطى هذه اللبخة الساخنة بقطعة من القماش الجاف لتمنعى التبخر واتركى هذا كله عشر دقائق . ارفعى الفوطة وامسحى الكريم بقطعة من القطن . اربتى على وجهك ربتا خفيفا . ضعى على بشرتك بعد ذلك ماسكا من صفار البيض .

ولا يفوتنا أن نذكر فى هذه المناسبة شعرك . ان ماء البحر والشمس كثيرا ما يؤثران فيه فيغيران من لونه ويجعلانه يتقصف أو يخشوشن ونحن ننصحك أولا ألا تنزلى البحر الا بعد أن تضعى على رأسك القبعة المطاطية حتى لا يبتل شعرك واذا حدث وابتل عليك بغسله جيدا من الماء المالح وتسريحه وتدليكه ان أمكن كل ثلاثة أيام أو أربعة بزيت الزيتون النقى . لا تعرضيه للشمس حتى لا يغير لونى أو ينطفىء لمعانه واحرصى كل الحرص عليه حتى لا تندمى . والان وقد عرفت الشىء الكثير عن الوقاية من أضرار الشمس ولفحات حر الصيف تستطيعين أن تمضى فى اعداد نفسك وحوائجك لكى تقضى اجازة هادئة على شاطىء البحر بعيدا عن ضوضاء المدينة وصخبها .



المرأة والانتاج الفنى

مما لا شك فيه أنه كلما تقدم شعب كلما اندمجت المرأة فى مجاله الفنى علنا بدليل أنه فيما مضى كان الناس لا يستسيغون اشتغال المرأة بالفن أما الان فانه كثيرا ما تعلن المرأة هوايتها له بل احترافها أيضا . وكلما تقدم بنا الدهر كلما وجدنا المرأة تقدم نفسها أداة طيعة لرفعة الفن وتقدمه وهذا تطور طبيعى اذ أنه قد انقضى الوقت الذى كانت تفكر فيه المرأة بعقلية الرجل وأصبح للمرأة شخصيتها المستقلة وتفكيرها الخاص حتى أن تقدم المجتمعات يقاس بمدى اشتراك المرأة فى الحياة العامة بجانب الرجل .

واذا كنا نأخذ فرنسا مقياسا للتقدم فى بعض نواحى الحياة فانه أولى بنا أن نأخذها ضمن مقاييس التقدم الفنية ولا يستطيع أحد أن ينكر هذا اذ أن هناك أفلاما احتكرت المرأة انتاجها وكان لها نصيب كبير من النجاح فمثلا فيلم (جيمى) المأخوذ عن قصة الكاتبة الفرنسية (كوليت) لم يساهم فى اخراجه رجل واحد ! فالدور الاول لامرأة وتقوم به (دانييل ريلورم) وواضع السيناريو هى نفس مؤلفة القصة (كوليت) والمخرج هى (جاكلين أودرى) حتى المتعهد الذى يشرف على أعمال ممثلى وممثلات الفيلم امرأة !

فاذا حاولنا أن نطبق هذه الظاهرة التقدمية على مصر فاننا نلاحظ أنه خلال الشهر السابق قدمت لنا المرأة عدة أفلام ناجحة من انتاجها فقدمت لنا آسيا فيلمين ومارى كوينى فيلما ومديحة يسرى آخر فكأن المرأة قد قدمت لنا أربعة أفلام ناجحة من بين ثمانية ظهرت خلال هذا الشهر وهذه بالطبع ظاهرة تدعو الى التفاؤل بمقدرة المرأة فى الانتاج الذى يتوقف عليه نجاح الفيلم أو سقوطه وأكثر مما سبق أنه قد تردد فى الاوساط الفنية أن لولا صدقى ستقوم بانتاج فيلم وضعت قصته بالاشتراك مع زوجها كما أنها ستساهم معه فى اخراجه وبالطبع ستقوم بتمثيل الدور الاول فى هذا الفيلم . فكأن مصر قد تقدمت كثيرا من الناحية الفنية بدليل ان المرأة استطاعت أن تشترك فى ميدان الانتاج الفنى .

وقد يقول قائل أنه حتى فى هذه المحاولة لا نستطيع أن نقول أن (لولا صدقى) قد احتكرت انتاج هذا الفيلم اذ أنها قد استعانت بزوجها السنيور (ديلامانو) أى أنها لم تستغن عن الرجل والرد على هؤلاء يكون بسؤال آخر : ومتى استغنى الرجل عن المرأة فى انتاجه الفنى ؟!

واذا اشتركت المرأة فى جميع نواحى انتاج فيلم فان هذا الفيلم لابد سيلاقى نجاحا كبيرا اذ أن الانتاج الفنى مبنى على الذوق ولم يخلق بعد ذلك الذى يشكك فى ذوق المرأة . وقد سأل أحد الصحفيين الفرنسيين المخرجه (جاكلين أودرى) عما تتوقعه لفيلم جيمى من نجاح فأجابته قائلة :

— نجاح ... بالطبع سينجح الفيلم . ماذا تنتظر لفيلم يشترك فيه ثلاث نساء غير النجاح ؟ لابد ان العمل فيه يجرى بذوق وأناقة يحسدنا عليها الرجال .

وفعلا نجح الفيلم ...

البقية ص ٤٦

العناية بالسيقان فى الصيف

السـاق الجميلة تحتـاج أول ما تحتاج الى كاحـل (خناقة الرجل) رفيــع ، ويصلنا من قارئاتنا عدد لا بأس به من الخطابات يستفهمن فيها عن طريقة ترفيع هذا الجزء من القدم .

غير أن الترفيع وحده لا يكفى اذ يجب أن نضيف اليه الصلابة والقوة . فالمسألة ليست مسألة جمال فحسب بل مسألة صحة قبل كل شئ ..

. يجب علينا اذن أن نقوى عضلات أسفل الساق ليمكننا منع انحطاط قوى القدمين التى ينتج عنها التعب بل الارهاق بعد السير لمدة طويلة .

ولكى تحصلى على كاحل رفيع أو تحافظى عليه لا بد لك من :

١ ــ العناية به .
٢ ــ تدليكه .
٣ ــ ممارسة الالعاب الرياضية .

لا تتعبى ساقيك دون جدوى

عند ما تعودين الى منزلك بعد سيرك لمدة طويلة رشى كاحليك بالماء البارد وادعكيهما بأسفنجة . وان أردت محو كل أثر من اثار تعب الساقين تعودى النوم مع رفع الساقين قليلا وذلك بوضع وسادة تحت المرتبة عند طرف السرير الاسفل . فاذا ما استيقظت فى الغد شعرت بأنك مرتاحة غاية الراحة .

التدليك :

يجب القيام بهذا التدليك فى الصباح عند الاستيقاظ من النوم . واليك ما يجب أن يعمل :

استلقى على ظهرك امسكى احدى قدميك بيديك مع ثنى الركبة وضمها الى الصدر . ارفعى الساق رأسيا واجعلى يديك تنزلقان على طول الكاحل الى الفخذ . قومى بنفس التدليك للساق الاخرى . أعيدى الكرة عشر مرات .

ادعكى الكاحلين أيضا بيديك من أسفل الى أعلى عدة مرات .

الالعاب الرياضية :

ان هذه الحركات الاربع ترفع بسرعة الكاحل مهما يكن صلبا وغليظا .

التمرين الاول :

انه تمرين معروف ولكنه لا ينفذ عادة كما يجب وهو لذلك لا يأتى بالنتيجة المرغوب فيها . قفى معتدلة وضمى قدميك . ارفعى احدى القدمين على طرفها بقدر ما تستطيعين . امكثى هكذا لبضع ثوان ثم عودى الى نقطة البدء بوضع الكعب على الارض بكل بطء أعيدى التمرين بالقدم الاخرى .

وان أنزلت كعبك فى الحال على الارض لانه فى غير مقدورك البقاء بضع ثوان دون أن تفقدى توازنك على طرف القدم فان ذلك دليل على ضعف كاحليك .

التمرين الثانى :

انه تمرين سهل ميسور فى متناول الجميع . وهو لا يتطلب منك أكثر من المشى على طرفى القدمين . كثير من السيدات يمشين بحكم العادة وللتمرين على طرفى القدمين ولكن غالبيتهن لا يفردن الكاحلين فردا كاملا فى حين أنه ينبغى فردهما ومدهما بقدر الامكان . والمسألة ليست بصعبة . عند ما تقومين بعمل التواليت أو بأعمالك المنزلية ، عندما تصعدين وتنزلين على السلالم أمشى على طرفى قدميك مع رفع الكعبين ما أمكن .

البقية ص ٤٦







هل أنت ذات طبع هادئ ؟

يوجد أشخاص يغضبون لاتفه الاسباب وييأسون ان اصيبوا بصدمة ويفقدون ثقتهم فى أنفسهم مما يؤثر فى حياتهم الخاصة والعامة ، هل أنت من هؤلاء ؟ ان مجموعة الاسئلة التى نحن بصددها ستساعدك على اكتشاف بعض خبايا نفسك ، أجيبى عن هذه الاسئلة :

ضعى لنفسك ثلاث درجات ان كانت اجابتك (كثيرا) ودرجتين ان كانت (وسط) ودرجة واحدة ان كانت اجابتك (قليلا) .. وصفرا ان كانت (أبدا) . ثم اجمعى الدرجات

الى أى حد تكرهين

١ ــ أن تظلى واقفة فى عربة الاوتوبيس أو الترام ؟

٢ ــ أن يقطع عليك أحدهم قراءة كتاب مفيد ؟

٣ ــ أن ترى المرور قد فتح فى اللحظة التى تريدين فيها عبور الطريق ؟

٤ ــ أن تسقط منك ربطة فى وسط الزحام ؟

٥ ــ أن تطلبى رقم تليفون فيظهر أنه خطأ ؟

٦ ــ أن تتعطلى وأنت مسرعة الى عملك ؟

٧ ــ أن تستقبلى ضيفا ثقيلا ؟

٨ ــ أن تقفى فى طابور انتظارا لدورك ؟

٩ ــ أن تأخذى حماما بماء ليست درجة حرارته كافية ؟

١٠ ــ أن تضيعى مفاتيحك

فان حصلت على ٢٤ الى ٣٠ درجة فأنت بعيدة عن هدوء الطبع وقد يكون سبب ذلك ارهاقك . أنت فى حاجة الى بعض الراحة .

ومن ٢١ الى ٢٣ فأنت فى حاجة الى شىء من الارادة وضبط الاعصاب ان أردت الاحتفاظ بصحتك النفسية

ومن ١٨ الى ٢٠ فأنت فوق هذه السفاسف .

وأقل من ١٧ فأنت قديسة ولكن هل كنت صادقة حينما أجبت على هذه الاسئلة ؟



مسألة فيها نظر !!...

كان لرجل زوجة على جانب عظيم من الغيرة والفضول . فكانت تبحث يوميا فى جيوبه عسى أن تجد فيها خطابا وكانت تفحص النشافة التى كان ينشف بها حبر خطاباته وكانت تقرأ فى السر مفكرته ومواعيده .

وقرر الزوج اخر الامر أن يشفيها من هذه العادة الذميمة وذات صباح تعمد اخفاء ورقة زرقاء فى درج من أدراج مكتبه تشبه تلك الخطابات التى يبادلها المحبون . وما أن رأته زوجته حتى صاحت فيه قائلة :

ــ ماذا تخفى ها هنا ؟

فأجابها وهو يتصنع الحرج ..

ــ لا .. لا شىء !!

وعند ما خرج الى عمله أخذت تنقب عن الورقة المخفاة الى أن وجدتها ولشد ما كانت دهشتها حين قرأت :

« سأشترى لك معطف الفراء الذى تحلمين به فى اليوم الذى تطلقين فيه عادة التنقيب فى حوائجى »

لهن في التاريخ نصيب

أم سلمة

للدكتور علي ابراهيم حسن

من أشرف نساء العرب نسبا ، وأكرمهن أصلا ، وأبعدهن نظرا ، وأحزمهن رأيا. أم سلمه· كانت زوجة رجل من المسلمين المجاهدين يدعى (أبو سلمة) ، وكانت لها منه أبناء عدة ، وشهد هذا الرجل غزوة أحد وجرح فيها ، ثم برأ من جرحه فأرسله النبي عليه السلام لمحاربة بني أسد فهزمهم وعاد للرسول منتصرا ، وما لبث أن عاوده جرحه القديم وما زال به حتى قضى عليه ، وحضره رسول الله عليه السلام وهو على فراش الموت ، وظل الى جانبه يدعو له بالخير حتى فاضت روحه · ومرت بعد هذا أربعة شهور خطب بعدها رسول الله أم سلمة لنفسه فاعتذرت بكثرة العيال وبتخطيها سن الشباب ، ولكن الرسول ما زال بها حتى تزوج منها ، وقال لها: (رضيت بك يا أم سلمة ، وسأتعهد بناتك فأرعاهن رعايتي لبناتي ، وهكذا أصبحت أم سلمة من أمهات المسلمين

في السنة السادسة للهجرة عزم النبي على الخروج الى مكة مع أصحابه للعمرة ، فخرج في ألف وأربعمائة من المسلمين ولما قرب من مكة بلغه أن قريشا أجمعت أمرها على صد المسلمين عن مكة ، فأرسل اليهم عثمان بن عفان ليبلغهم أن الغرض من مجيئهم هو زيارة بيت الله الحرام فلم يصدقوا قوله وحبسوه، غير أنهم لم يلبثوا أن أطلقوا سراحه ، وانتهى الامر بعقد صلح بين الفريقين

وعندما فرغ الرسول من عقد الصلح قال لاصحابه : قوموا فانحروا ثم احلقوا فلم يقم منهم أحد حتى قال ذلك ثلاث مرات ، فلما لم يقم منهم أحد قام الرسول فدخل على أم سلمة وذكر لها ما لقي من الناس وما كان من مخالفتهم لامره · فقالت له: يانبي الله أتحب ذلك؟ أخرج ثم لا تكلم أحدا منهم كلمة حتى تنحر بدنتك ، وتدعو حالقك فيحلقك · فقام الرسول ولم يكلم أحدا منهم كلمة حتى نحر بدنته، ودعا حالقه فحلقه ، فلما رأى المسلمون ذلك قاموا فنحروا وجعل بعضهم يحلق بعضا · هكذا ضربت أم سلمة مثلا أعلى في أصالة الرأي ، وبعد النظر · وتفادت فتنة كاد الشيطان يفلح في تغذيتها لولا حكمة أم سلمة وتمسكها بدينها وبعد نظرها ·

وكانت أم سلمة تحب رسول الله حبا جما ، ولا تحب أن يدخل أحدا بينها وبينه عليه السلام· ويروى عمر بن الخطاب أنه دخل على أم سلمة ليسألها ان كانت تراجع رسول الله في أمر من الامور· وكانت هناك قرابة بين عمر وأم سلمة ، فقالت له : عجبا لك يا ابن الخطاب ، قد دخلت في كل شيء حتى تبتغي أن تدخل بين رسول الله وأزواجه ؟ هكذا كانت أم سلمة لا تود أن يتدخل حتى أقاربها بينها وبين رسول الله · وعندما توفي رسول الله حزنت عليه أم سلمه حزنا شديدا وبكته بكاء طويلا ، وكانت أم سلمة مثل السيدة خديجة في نصر الله وتأييد رسوله ، حصيفة رشيدة ذات حلم ورأي وأناة ولم تكن مثل عائشة في حماستها وغيرتها ، بل لم تفارقها حصافتها وحكمتها في أشد المحن والخطوب ·

وعندما أحست أم سلمة أن عائشة تشجع المسلمين على قتال علي بن أبي طالب ، لامتها على عملها ، وحاولت جاهدة أن تصلح ما نشب من خلاف بين المسلمين ، ولكن اشتعلت نيران الحرب بينهم وحدثت موقعة الجمل ونشأ الخلاف بين المسلمين واتسعت رقعته ، ولو أنصتت عائشة لنصيحة أم سلمه لما حدث شيء من هذا·

امتد العمر بأم سلمه حتى عهد يزيد بن معاوية في الدولة الاموية ، فشهدت الكثير من حوادث المسلمين وحضرت بعض وقائعهم ، وساعدتهم بنصيحتها ورأيها في محاربة أعداء الاسلام ، حتى تمكن العرب من فتح الشام والعراق ومصر وغيرها من البلدان ، وكانت تشجع المسلمين على اتباع سنة الله والرسول ومحاربة أعدائه ، حتى اختارها الله الى جواره

ستسافرين ... أما هو..؟

انك ستسافرين ياسيدتي لقضاء فصل الصيف على الشاطىء فان صحة ابنك الصغير تتطلب منك ذلك . هذا ما أوصاك به طبيبك عند ما فحصه فحصا دقيقا لقد طلب اليك أن تأخذيه الى احدى مدن الشاطىء لتجديد نشاطه وتقويته .

وللاسف فان زوجك لن يتمكن أن يذهب معكما لان أعماله الكثيرة لن تسمح له بأكثر من اسبوعين يمضيهما بجانبكما . أنت اذن قلقة متضايقة من تركه وحيدا فى المنزل وخاصة وأنت تعرفين أن لا غنى له عن وجودك بالقرب منه لمساعدته فى قضاء حاجياته المنزلية . ولكنك لحسن الحظ زوجة مهتمة وربة منزل من الدرجة الاولى ولسوف تحتاطين بحيث لا يشعر زوجك كثيرا بغيبتك .

والان هيا الى العمل : ابدئي بخزن الملابس التى لن تكونى فى حاجة اليها بعد رشها ببودرة العثة وبعد وضعها فى أغطيتها من الورق أو البفتة فيما عدا ملابس زوجك وبذلته الرسمية فى حالة دعوته الى حفلة من الحفلات أثناء غيابك . ضعى بعناية الفضيات والبيبلوهات الثمينة فى دولاب مقفول وغطى الكراسى والمقاعد وانفضى الستائر والسجاجيد ثم رشيها ببودرة قاتل الحشرات . ولكن ليس معنى ذلك أن تحولى منزلك الى قبر . تذكرى أن زوجك سيكون حزينا من وحدته فلا تزيدى من حزنه بقلب أوضاع منزلك . خصصى غرفة ولتكن غرفة الطعام ليرتاح فيها بعد أن يأتى من عمله . ضعى فيها مقعدا مريحا وليكن جهاز الراديو وأدوات التدخين فى متناول يده . وبهذا تكونين قد هيأت له ركنا لطيفا يخفف عنه وطأة وحدته وبعدك عنه ويساعده على التفكير فيك .

هأنت ذى قد نظمت دولابك ووضعت ملابس زوجك فى مكان ظاهر . وانى أقول (فى مكان ظاهر) لانك تعرفين أكثر منى الفوضى التى يمكن أن يسببها رجل مستعجل يبحث عن منديل أو ياقة . ان عدد قطع الملابس التى سيكون فى حاجة اليها يجب أن يتناسب مع طول مدة غيابك عنه . لا تنسى القميص والكرافات الخاصين ببذلته الرسمية، خذى نفس الاحتياط بالنسبة لبياضات المنزل : مفارش السرير ، والفوط ، والخرق ينبغى أن يكون عددها وفيرا وفى مكان يعرفه زوجك . وفى الحمام يجب أن تضعى عددا من الصابون الكافى ومعجون الاسنان وماء الكولونيا وورق التواليت الخ .. كذلك الصيدلية فيجب تموينها بالقطن الطبى المعقم الاربطة والكمادات والمشمع وصبغة اليود والغرغرة والقطرة والفازلين والبيكاربونات والاسبرين ، وأوراق التيليو والبابونج الى جانب الادوية الخاصة بزوجك ان كان يتعاطى أدوية .

ضعى فى مكان ظاهر زجاجة بنزين التنظيف وبجانبها قطعة من نسيج الفانلة . لا تنسى أدوات مسح الاحذية . تممى عليها وانظرى ان كانت أحذية زوجك فى حاجة الى اصلاح .

أما عن طعام الغذاء فليتناوله فى الخارج وليقم البواب باعداد العشاء واحضار ما يكون زوجك فى حاجة اليه من جبن وزيتون ولبن للافطار . ان لم يكن فى الثلاجة الكهربائية أو فى الدولاب بعض الاغذية المحفوظة كالبولوبيف ، والسردين ، والفواكه ، والمربات

ويجب أن تضيفى الى هذه المجموعة بعض البيض .

اتركى لزوجك حصة المنزل من السكر . لا تكونى أنانية . احرمى نفسك من بعض الاشياء لتوفريها له .

لا تنسى أن تضعى فى مكان ظاهر أدوات الخياطة وأزرارا من كل الانواع . هل فكرت فى عدد الازرار الذى تحتويه ملابس زوجك؟ هيا عدى معى ما يقرب من الثلاثين .

لا تضطرى زوجك الى البحث عن المكوى ولوحة الكى . كل هذه الاشياء ينبغى أن تكون فى محلها ومهيأة للاستعمال

والان فقط يمكنك ياسيدتى أن تسافرى مرتاحة البال . لقد احتطت لكل شىء وان زوجك سوف لا ينسى لك هذا الاهتمام به ولسوف يقدرك فى غيبتك كما كان يفعل وقت حضورك

خطوات موفقة .. وجهود مشكورة

بدأ اتحاد بنت النيل برامجه الاصلاحية بالعمل على محو الامية بين الامهات ... وهذه خطوة موفقة ، تهدف الى رفع المستوى الثقافى بين الامهات، وتحقق الى حد بعيد محاربة الامومة الجاهلة ، لتكفل للمجتمع الام المثقفة التى تستطيع أن تخرج للوطن جيلا مسلحا بسلاح الخلق والعلم ! ..

كيف نرجو صلاح الجيل وسلامته ، اذا لم نعمل على تعليم الام وتثقيفها!.. فهى المدرسة الاولى التى يتلقى الطفل على يديها مبادىء العلوم ؟! ..

وأى خير نرجوه اذا كانت الامهات جاهلات ، حجبت غشاوة الجهل عن أعينهن الحقائق ، فالام الجاهلة لا ننتظر منها الا الجيل الضعيف الخائر ، الذى رضع لبن الجهالة ، ونشأ فى بيئة مظلمة ، لم يشرق فى أفقها بصيص من نور المعرفة ! ..

لقد شاهدت بالامس فى احدى العيادات الخارجية للاطفال صورة من صور الامومة الجاهلة ، حسبى أن أسوقها فى هذا الحديث كدليل على تأثير الجهالة فى حياة الام وطفلها ...
سألها الطبيب عن عنوانها فتعثرت فى الاجابة .. لانها لا تعرف (العلوان) ! ..

ثم أمرلها الطبيب بالدواء .. وحملته لترى لونه من خلال الزجاجة ... وأبدت دهشتها اذ أن الكثيرات من الامهات قد أمر لهن الطبيب بشراب لونه أبيض ، الا هى .. فقد استهان بها فصرف لها هذا المزيج ذا اللون الاحمر ! ..

ترى لماذا ؟ ألانها فقيرة ؟ هكذا صور لها الجهل .. وأسرت الى زميلة لها بذلك ، فأرادت أن تطيب خاطرها . وترضيها.. فاذا بها تبادلها الدواء !

أى وربى . هذا ماشاهدته بعينى رأسى ! ..

وعبثا حاولت أن أقنع الام بأن الطبيب له رأيه فى وصف الدواء لكل مريض . وان الامراض تختلف ... والعلل تتضارب .. ولكنها أصرت أن تستبدل هذا الشراب الاحمر بشراب أبيض تحمله سائر الامهات .. (ومافيش حد أحسن من حد) ! ..

اننا نرجو الخير الكثير من وراء هذا المشروع الذى أخذ اتحاد بنت النيل على عاتقه تحقيقه ، ونرجو أن تنقشع عن مجتمعنا المصرى ظلمات الجهالة ، فنرى الام المتعلمة التى تستهدى العلم فى تربية أبنائها تربية صحية ، تقوم على أسس ما تلقته من العلوم ! ..

نعم .. اننا نرجو ان نرى فى كل بيت الام المتعلمة التى تعرف كيف تعالج طفلها اذا مرض ، فلا تحمله الى (الاولياء) .. و (المشايخ) .. وتثقل عنقه بالاحجبة والتمائم و (الخميسة) !.. بل تبادر الى أقرب طبيب ، قبل أن يستفحل الداء ، ويستعصى علاجه ! ..

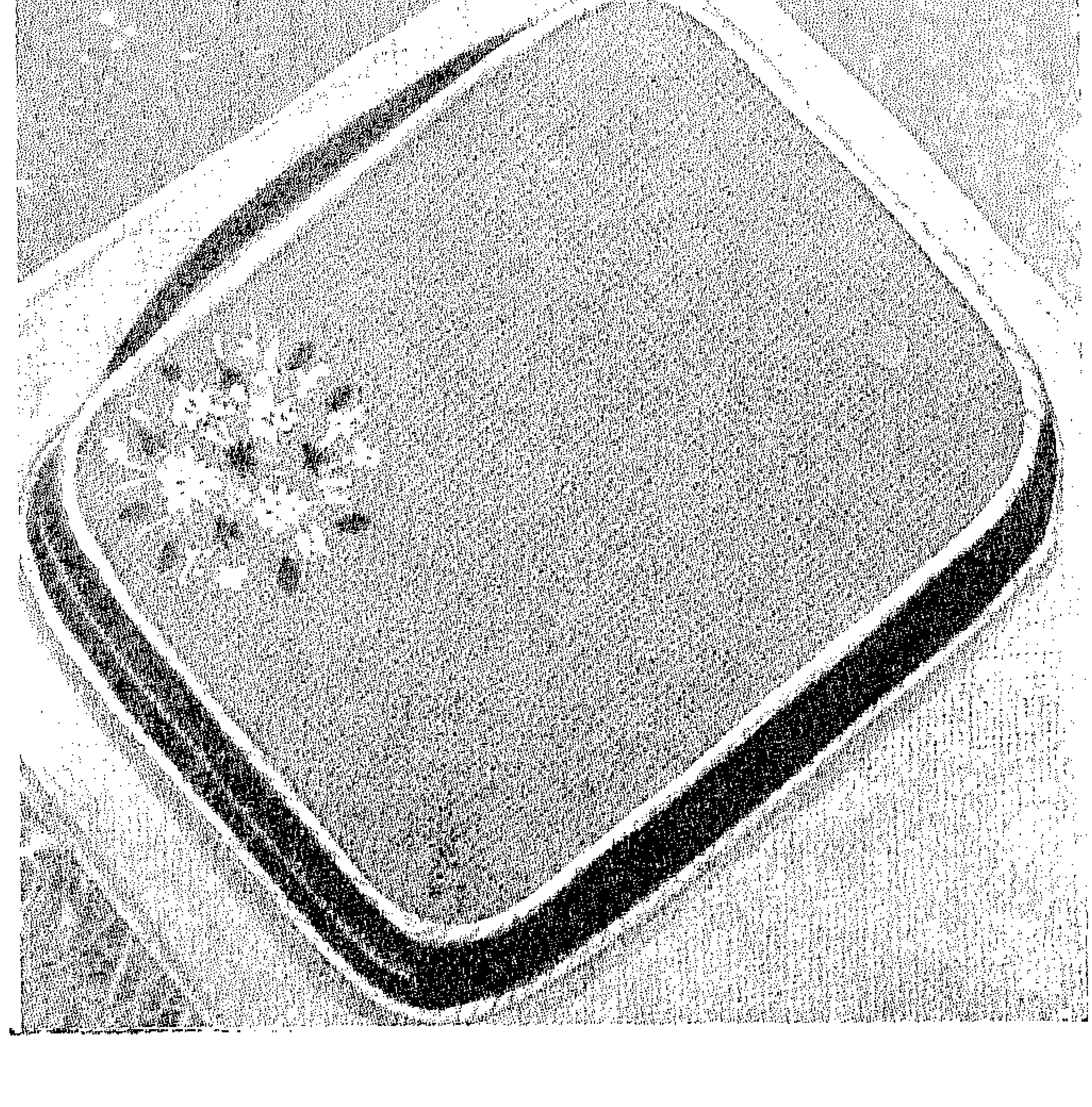
نرجو ان نرى فى كل بيت الام المتعلمة التى تؤمن بالعلم ايمانا يصونها من الخرافات التى يصورها لها الجهل .. كالزار .. وغيره من الخزعبلات التى مازال كثير من الامهات يحرص عليها أكثر من حرصه على الدين ؟!..

نرجو أن نرى فى كل بيت هذه الام ! ..

وسنراها قريبا .. ما دمنا قد خطونا تلك الخطوات الموفقة فى سبيل تحرير الامومة من ربقة الجهالة!.. وبعد .. انها خطوات موفقة سديدة .. وجهود مشكورة .. نسجلها بمداد الفخار وسنجنى ثمارها فى الغد القريب ! ..

عيسى متولى

حقيبة ووسادة للبلاج



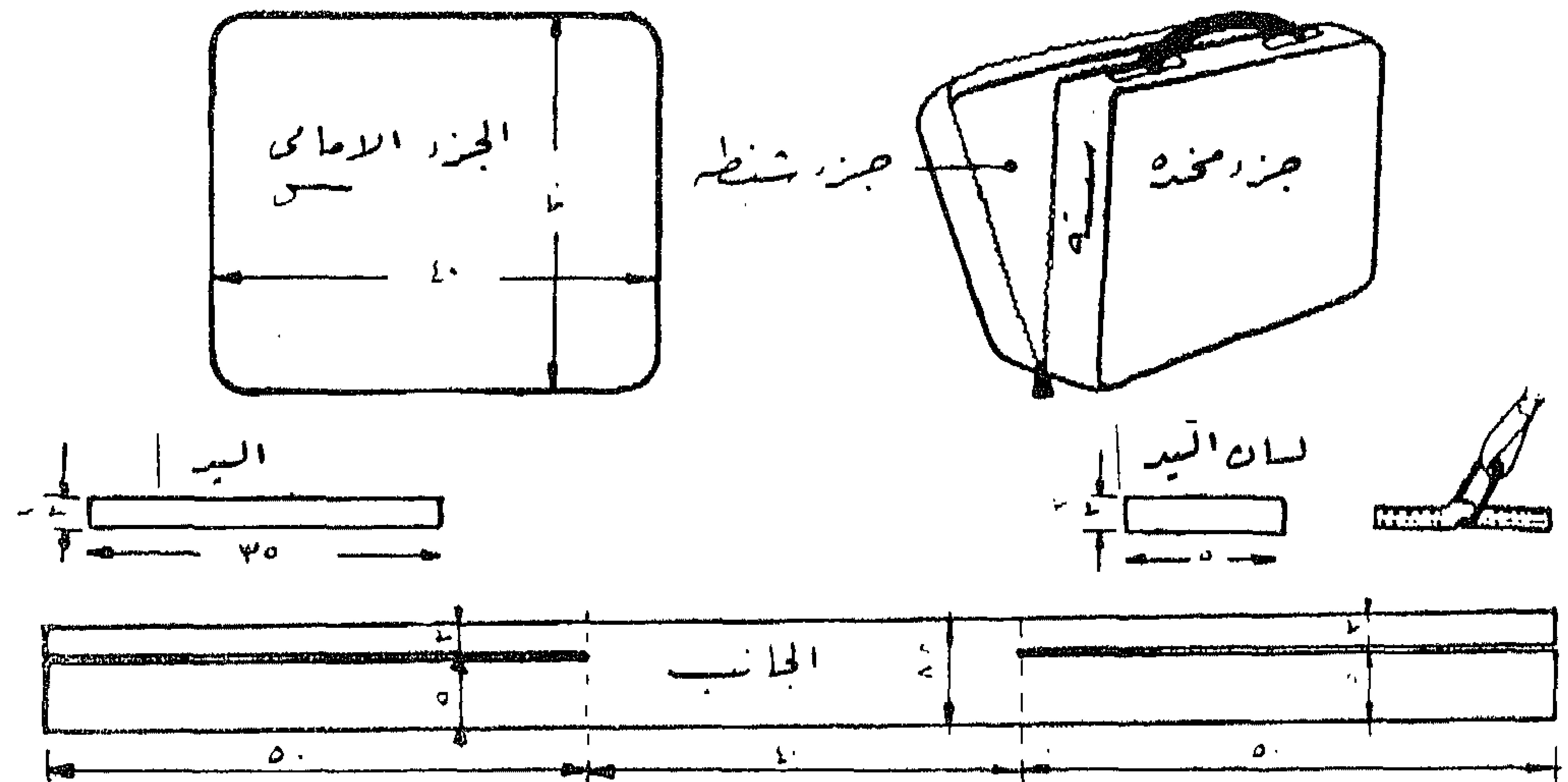
لكى تأخذى معـــك الى البلاج لباس الحمام والفوطة والتريكو وكتـــابك الذى ستقرئينه أثناء حمام الشمس فاننا نقترح عليك أن تصنعى هذه الحقيبـــة الجميلـــة التى ان حشيت بالفوطة تحولت الى وسادة صغيرة تسندين عليهارأسك

ويمكنك صنع هذهالحقيبة المبتكرة بالتيل ذى الخيوط السميكة ونفضـــل أن تختاريه من اللون الكريـــم أو من أحد الالوان الزاهية، أما الجزء المنتفخ الذى يؤلف سمك الحقيبة فالافضل أن يكون من المشمع أو منالتيل ذى الخيوط الســـميكة ان شئت ، على أن يكون من لون مخـــالف يتمشى مع لون الحقيبة كلها ٠

وعليك بعد ذلك أنتحليها بهذه الرسومات المنشورة مع هذا الكلام ٠ قصى النجومعلى قماش برتقالى اللون واشتغلى حولها غرزة الفستون بخيط اسود ٠ أما الرسم الذى على شكل الزيتون فاملئيه بخيط البرليه الاخضر وباقىالرسم بالبرليه الابيض ٠

التنفيذ :

بعد أن تكونى قد فصلت الحقيبة على حسب الشـــكل المبين علىهذه الصفحة ابدئى التركيب مع وضع بيبيـــه من القماش الابيض محشـــوة بكوردون بعد خياطته جيدا



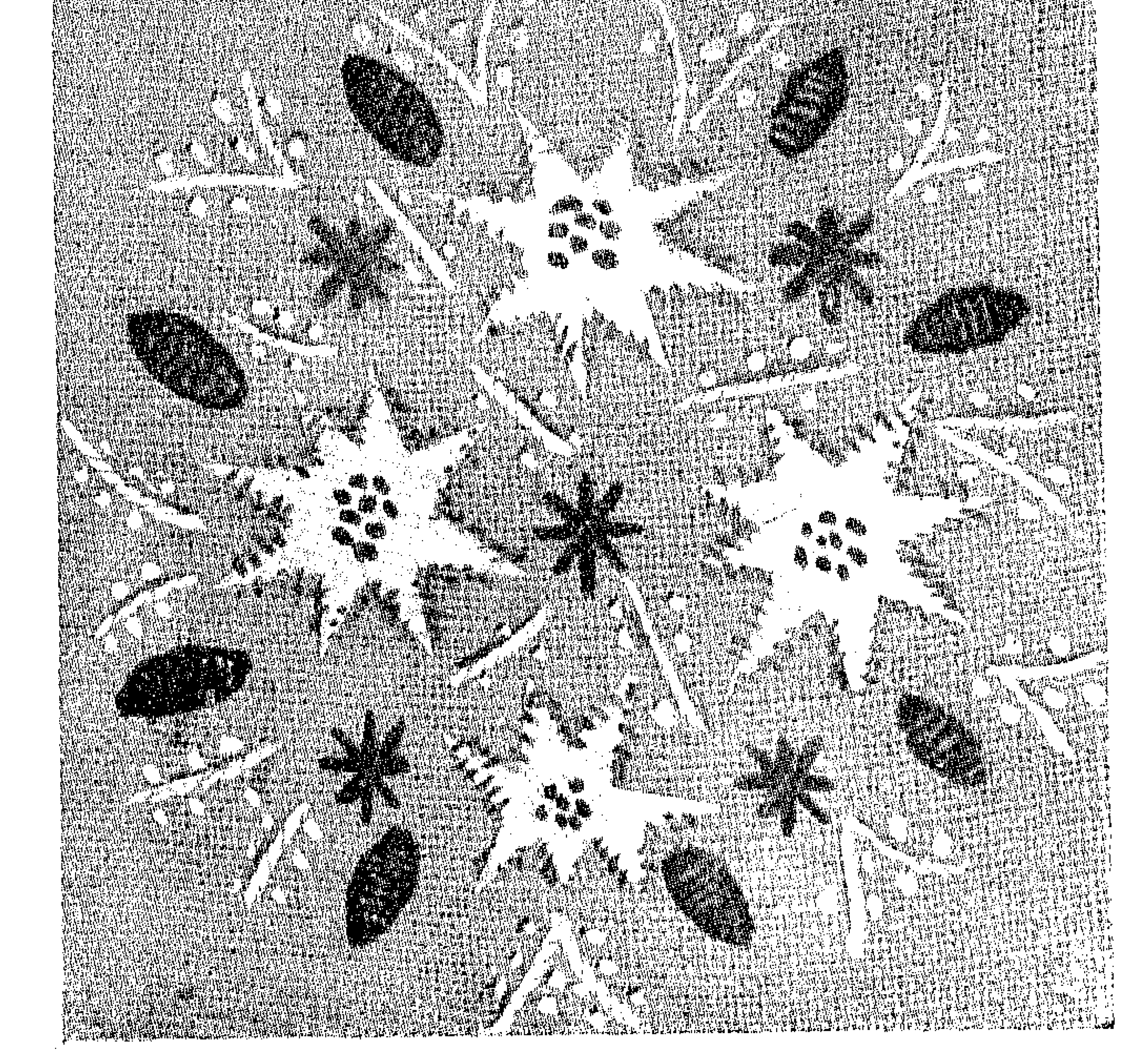
بين الجزء الاعلى والاســـفل من الحقيبة والشريط المشمع الذى يكون سمكها ٠

ركبى الان السوســـتة واليد مع وضع الحلاقاتكما هو مبين بالرسم ٠

ويمكنك صنع هـــذه الحقيبة من التيل المقلم وفى هذ هالحالة لا لزوم للبرودريه

وموضوع الوســـادة هذه يجعلنا نتطرق الى موضوع آخر هو فى غاية من الاهمية اذ أن هذه الوسادةتستعمل عادة لالقاء الرأسعليها أثناء أخـــذ حمام الشمس ٠ وقد سبقفىاعدادالصيف الماضى أن كتبناعنحمامات الشمس وفوائدها ومضارها ويجدر بنا هناأننذكر ببعضالقواعد الهامة التىلابد لكمناتباعها ان أردت الا تضربك أشـــعة الشمس وهى ألا تمكثى مدة طـــويلة تحت الشمس بل عرضى نفسك لها بالتدريج بعـــد أن تكونى قد دهنت بشرتك بالـــزيت الـــواقى وتأكدت أن كبدك سليما٠
وتأكدت أن كبدك سليمه ٠

لا تنسى ان تضعى تحتك قطعة قماش كبيرة حتى لا تؤذى الحرارة الكامنـــة فى الرمل بشرتك وتحرقها



رأيهم فينا...

هل تعرفين رأى الرجال فينا نحن السيدات ؟ ان كنت لا تعرفينه فعليك بقراءة هذا المقال

ولنذكر أولا ما يؤنبوننا عليه

◆ اننا مؤلفات موسيقيات فاشلات

ولكننا نرد على ذلك بأننا أديبات من الدرجة الاولى

◆ اننا لم نتقدم فى الجراحة

قد يكون ذلك صحيحا ولكن ألم يظهر منا سيدات عالمات أمثال مدام كورى ؟

◆ اننا لم نخترع أية آلة ميكانيكية

قد يكون الرجال على حق ولكن أعمالنا المنزلية ومشاغلنا الكثيرة تحول بيننا وبين هذه الاعمال

◆ اننا لسنا فيلسوفات

أليست فيلسوفة تلك التى تفهم زوجها

◆ اننا لا نعرف التخلص من الاشياء التى لا فائدة منها

ذلك لاننا قد نحتاج اليها فى وقت من الاوقات

◆ لاننا لا نخلع قبعاتنا فى السينما فنضايق من خلفنا

ولماذا لا يخلع الرجال طرابيشهم ؟ اننا لو خلعنا قبعاتنا قد نفسد تسريحة شعرنا التى كلفتنا وقتا ومالا !!

◆ لاننا لا نعرف كيف نجتاز الشارع بين الخطوط البيضاء

هذا ادعاء لا يوجد ما يؤيده من الواقع

◆ اننا لانعرف كيف نضبط ميزانيتنا

كيف نتهم بهذا وقد استطعنا فى سنى الحرب أن نحرم أنفسنا من الضرورى فى سبيل الصالح العام

◆ لاننا لا نعرف كيف نضرب مسمارا أو ندخل برغيا

هذا عمل الرجال أكثر منه عمل سيدات واننا نتركه غير آسفات الى أربابه

◆ لاننا لا نعرف أن نقود سيارة الا أن كانت لنا

وهل هذا عيب ؟ اننا لا نعتقد ذلك اطلاقا الا أن كان القصد من ذلك المزاح

... وما يهنئوننا عليه

◆ اننا نستطيع أن نتفادى المخالفات بابتسامة حلوة

◆ اننا فى استطاعتنا البكاء فى الوقت المناسب

◆ اننا لا نشعر بمضايقة عند شراء شيء من قسم ملبوسات الرجال

◆ اننا نجد دائما الهدية المناسبة لمختلف الظروف

◆ ان فى امكاننا أن نرفع أجسامنا أو نسمنها مهما كلفنا ذلك من متاعب

◆ ان فى استطاعتنا توقيف سيارات الاوتوبيس مهما كانت مزدحمة ونصعد فيها أو ننزل منها

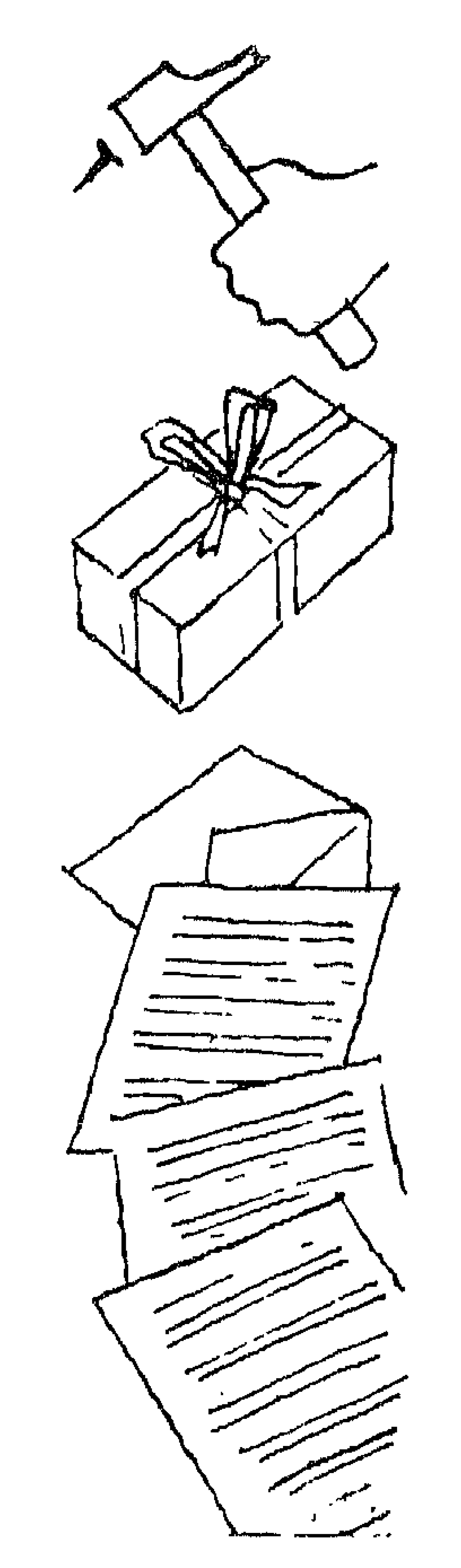
◆ اننا نستفيد من الملابس القديمة فنحولها الى أشياء نافعة

◆ اننا نكتب لصديقاتنا خطابات مطولة دون أن نقول فيها شيئا !

◆ ان نحصل على ما نريد مهما يكن صعبا بابتسامة أو بدمعة تسيل على الخدين

◆ اننا نعرف رفع القذى من العين وتضميد الجراح

ان قائمة محاسننا طويلة ولكن الرجال يأبون علينا ذكرها كلها حتى لا نطمع !!



نساء لهن فى التاريخ نصيب

الدكتور على ابراهيم حسن

ويشمل نساء العرب فى الجاهلية والاسلام ، ونساء العصر العباسى فى بغداد ، ونساء مصر الاسلامية ، وملابس المرأة فى الاسلام

وفيه حاول المؤلف أن يضع بحثا يحدوه الرجاء أن يجد فيه نساء العصر الحاضر نبراسا يضىء لهن الطريق .

ويطلب من مكتبة النهضة المصرية بالقاهرة وثمنه ١٢ قرشا .


١٣
١٨
٢٦
١٤
لفصل الصيف
باترونات كلودين واسبري دي باري
تباع بجميع المحلات الكبرى
وكذلك عند چونو
شارع عماد الدين ١١٦ فوق بامكو بالقاهرة
وعمارة اركو ت ٢٠٧٨٩ اسكندرية



٤١
١٢٤
١٢١
١٢٥

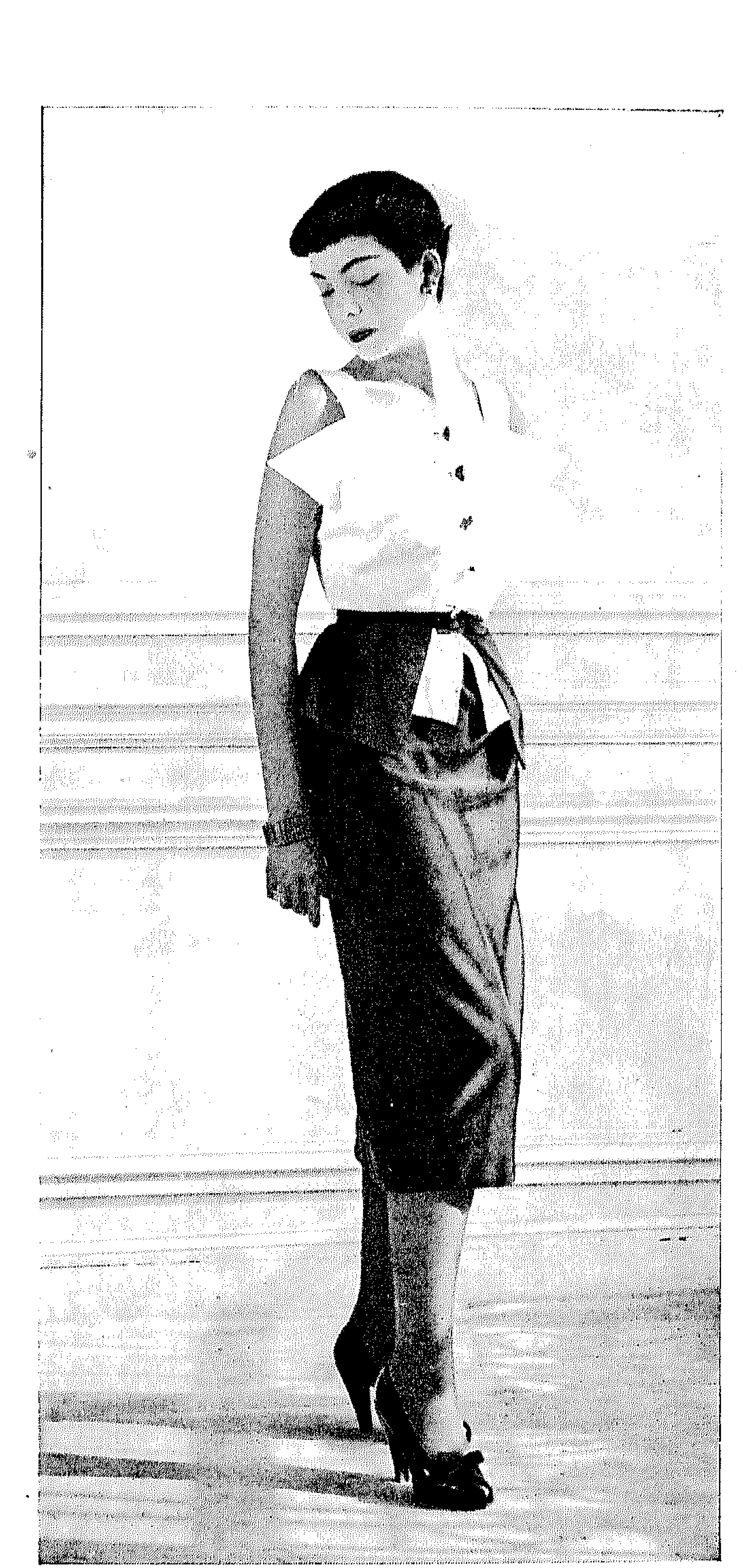

باترونات من باريس
٧٧٩
٧٨٦
٧٨٤
٧٧٧

استعدي للصيف

هل اخترت أزياء الصيف أم لا ؟ هيا اذن معى نتصفح هذه الورقات لعلنا نجد فيها ما يتفق وذوقنا . اننا نعرف صعوبة اختيار الازياء ونقدرها حق قدرها ولكن يجب ألا ننسى أن الصيف لن يمهلنا طويلا ...



فستان مشجر بأكمام جابونيز . وقد وضعت صاحبته على رأسها قبعة عريضة اتقاء للشمس .

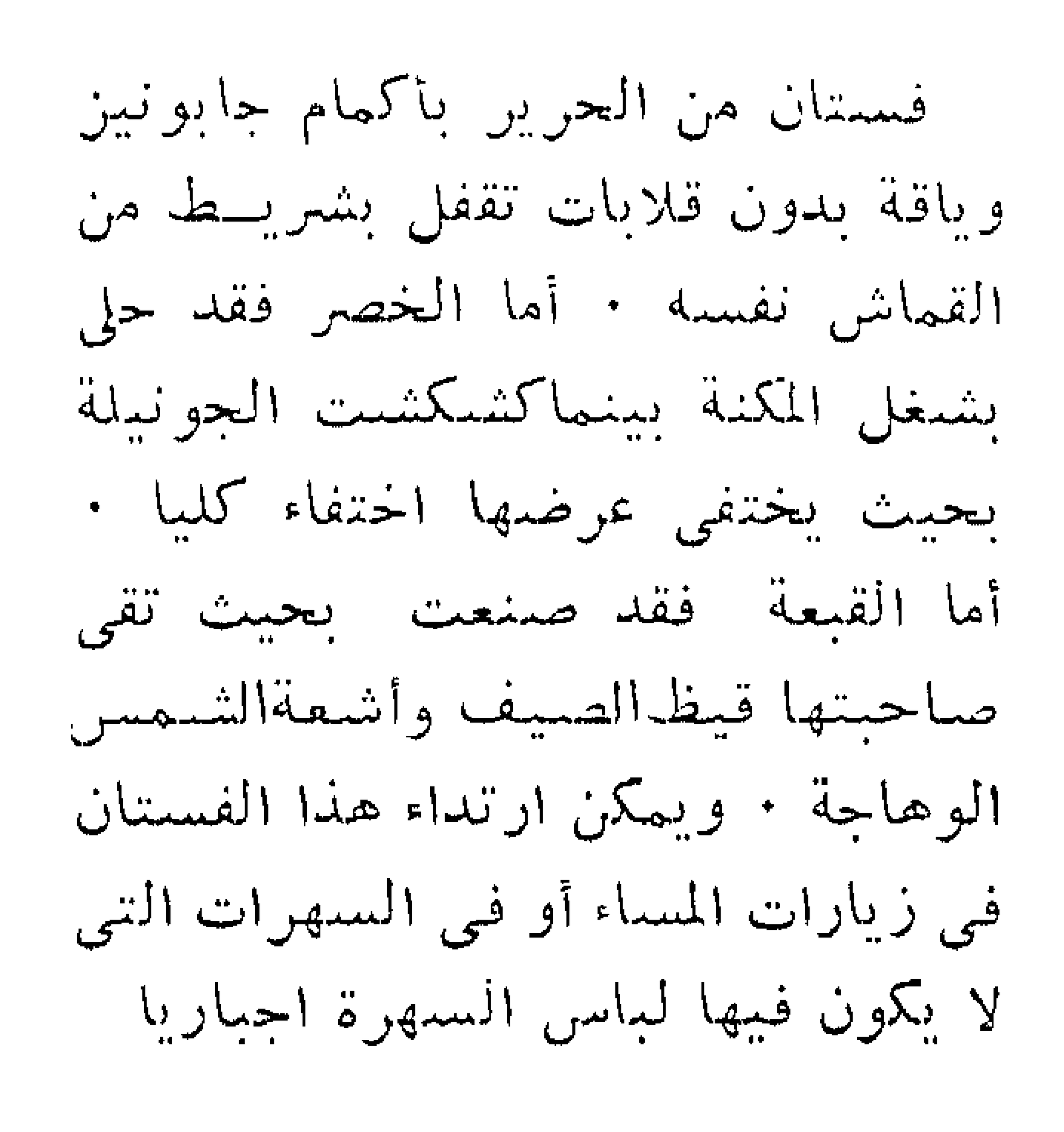


وهذا فستان آخر من مبتكرات الصيف . الجونيلة كحلي لاميه والكورساج من الحرير الابيض

فستان من الشانتونج الكحلي المحلي بالشانتونج الابيض وقد ارتدت صاحبته عليه جاكيت من الشانتونج الكحلي المبطن بالابيض . القبعة من القش الابيض . ابتكار بيير بالمان

فستان في غاية من البساطة من التيل الاصفر الفاتح وقد حلي بأربعة أزرار سوداء أو بنية وبحزام رفيع





فستان من الحرير بأكمام جابونيز وياقة بدون قلابات تقفل بشريــط من القماش نفسه . أما الخصر فقد حلى بشغل المكنة بينماكشكشت الجونيلة بحيث يختفى عرضها اختفاء كليا . أما القبعة فقد صنعت بحيث تقى صاحبتها قيظ الصيف وأشعة الشمس الوهاجة . ويمكن ارتداء هذا الفستان فى زيارات المساء أو فى السهرات التى لا يكون فيها لباس السهرة اجباريا



فستان تواليت أبيض بديكولتيه مربع مرتفع وقد ارتدت صاحبتــه عوضا عن الكمــين هذين القفــازين اللذين يصــلان الى ما فوق الكوع ويلاحظ أن الفستان محلى بثنيات مستعرضة من اعلى الى أسفل ووضع الى جانبه هــذه الباقة الجميلة من الزهر الابيض . أما المعطف فهو من الحرير الكحلى الغــامق المبطن بالابيض ويعرف باسم « كاب » .

لكل ساعة رداؤها.

عند استيقاظك من النوم ارتدى هذا الروب دىشامبر المصنوع من الفانلة الخضراء والمحلاة بالساتان الاحمر • فان نزلت الى البلاج ارتدى هذين الفستانين وقد صنع أولهما من قماش خفيف ذى خطوط عريضة حمراء على أرضية بيضاء وأختير لثانيهما قطعة من التيل الاصفر الفاتح • ولحمام الشمس عليك بارتداء هذا اللباس وهو من الساتان الكحلى المحلى بنجوم صغيرة بيضاء والجلوس على هذا المفرش المصنوع من البوبلين المخطط أما الوسادة فهى من المطاط القابل للنفخ • وهاهو على الصفحة الثانية بنطلون وسوتيان منالبوبلين المخطط بالاصفر والاسود أما الشيميزيه فهو من القماش الخفيف الاسود وللعبالكرة عليك بهذه الجونيلة منالتيل الاصفر الفاتح

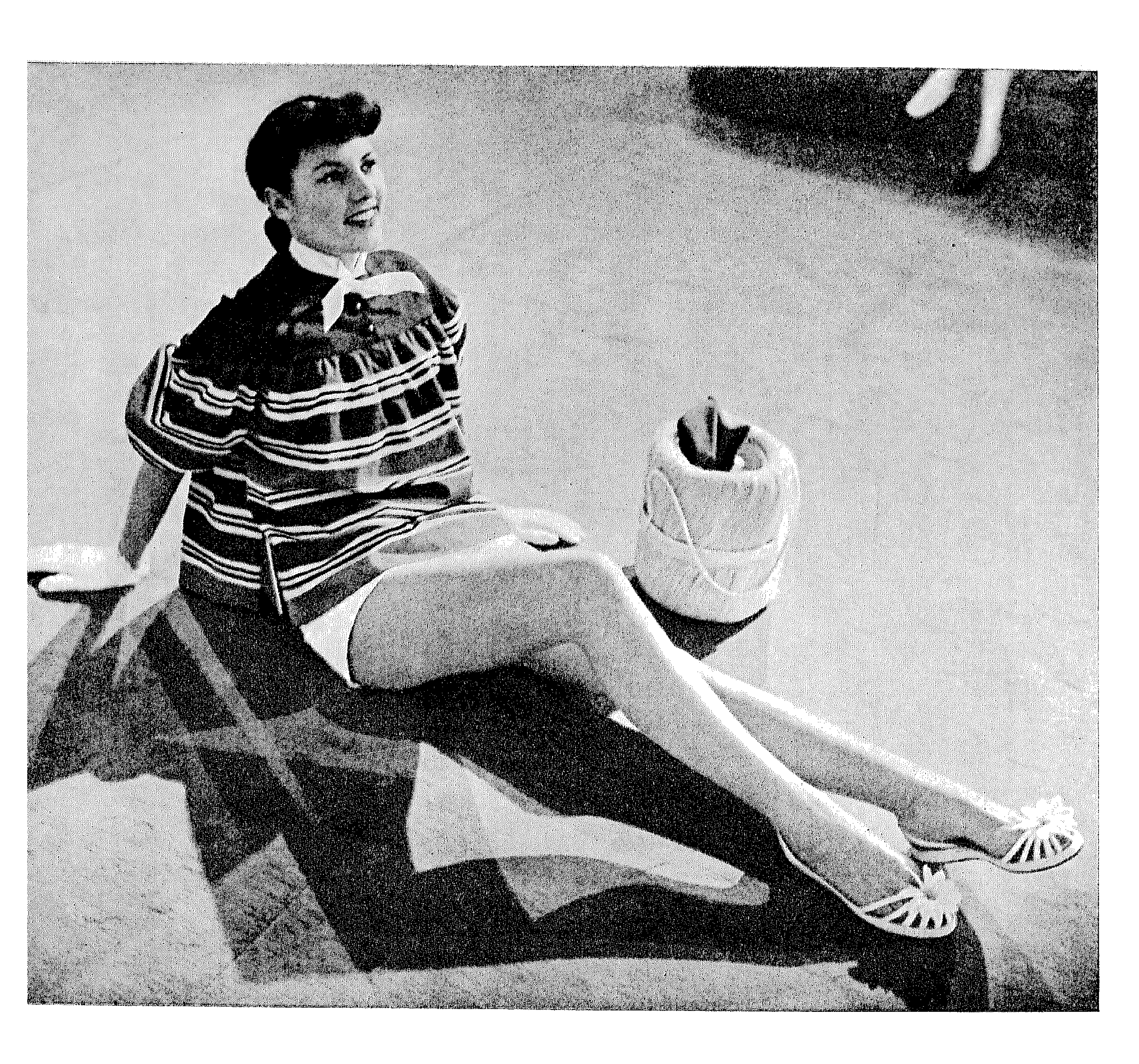






فستان رائع لسهرات الصيف وقد ارتدت صاحبته قفازين من الدانتلا

آخر ما ابتكرته بيوت المودة فى باريس عبارة عن شيميزيت ملونة بألوان مختلفة تلبس فوق لباس البحر ويلاحظ أن الياقة مقفولة والكمين منتفخان ويغطيان الذراعين الى ما فوق الكوعين بقليل



لسهرات

تختلف فساتين سهرات للصيف عن تلك التى ترتدى فى الشتاء وتمتازالاولى عادة بالبساطة والبعد عن التكلف وها نحن أولاء نعرض عليك أربعة من الازياء وقد توخينا عند اختيارها البساطة والجمال · ولسنا فى حاجة الى القول ان فساتين سهرات الشتاء



ماجى روف يقدم هذا الفستان المصنوع من الاورجاندى الاسود · البليسيه باليد والياقة من الاورجاندى الابيض المحلاة بياقة من البنفسج

تقدم هذا الزى صانعة الازياء الشهيرة مدام كارفن وهو من الاورجاندى الوردى

الصيف

يمكن ارتداؤها فى الصيف ان لم تكن مصنوعة من القطيفة. كما يمكنك ان كنت خائطة ماهرة أن تعدلى فى فستان السهرة القديم بحيث يبدو جديدا ومتفقا مع زى الموسـم . ان المسألة تحتاج الى شىء من الخبرة ..

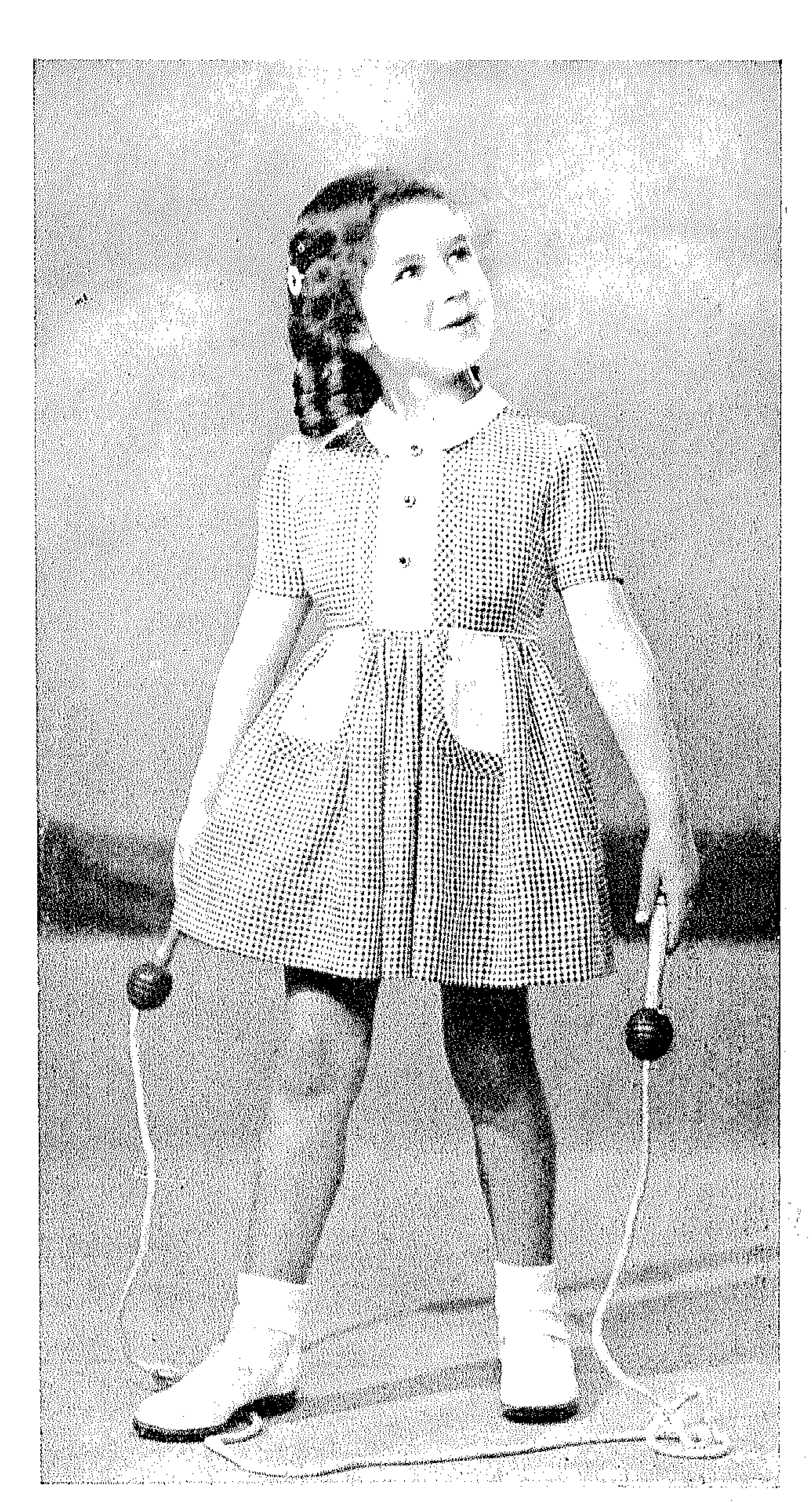
فستان من التول الاسود للسهرة ضيق عند الخصر واسع عند الذيل ↓



فستان من الساتان الابيض وقد لبست صاحبته هذا القفـاز الابيض الطويل عوضا عن الكمين الطويلين

ملابس اولادك

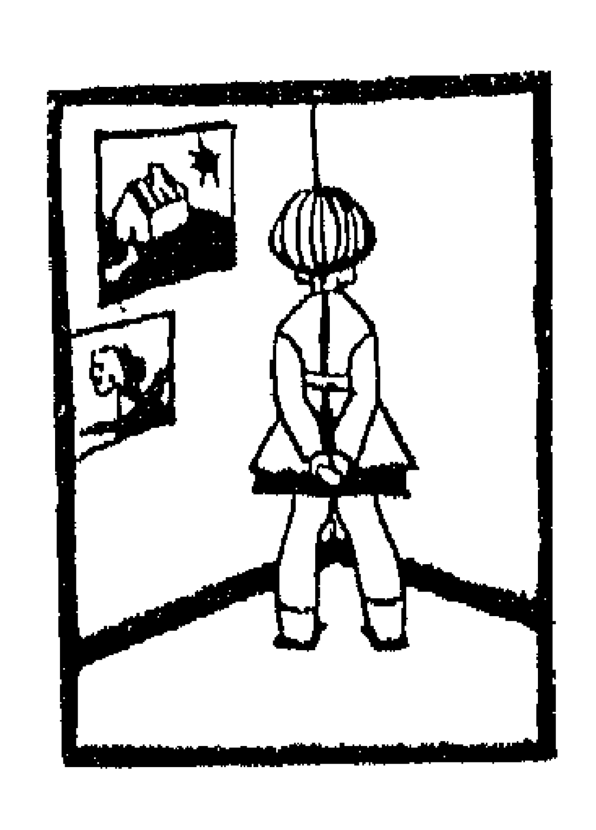
كتبت لنا احدى القارئات تطلب منا أن نقدم لها بعض الازياء الخاصة بالاطفـــال ٠ وهانحن أولاء نسارع الى تلبية الطلب راجين أن نكون قد وفقنا فى اختيارنا ٠ ان ملابس أولادنا تعـكس ذوقنا السليم وتظهر حبنا للجمال وتعلقنـا به ٠ وتعتقد بعض الامهات خطأ أن ملابس الاولاد ليست من الاهمية بمكان مع العلم أن الفستان الجميل يضفى على الطفل جمالا فوق جماله ٠ وقد رأينا مســاعدة لقرائنا أن ننتقى هذه الموديلات البسيطة التى جاءتنا خصيصا من باريس وقد لاحظنا عند الاختيار ما يناسب جونا وبيئتنا ومالا يناسبه ؛ وجدير بنا أيضا أن نطلب اليك ياسيدتى أن تختارى فى

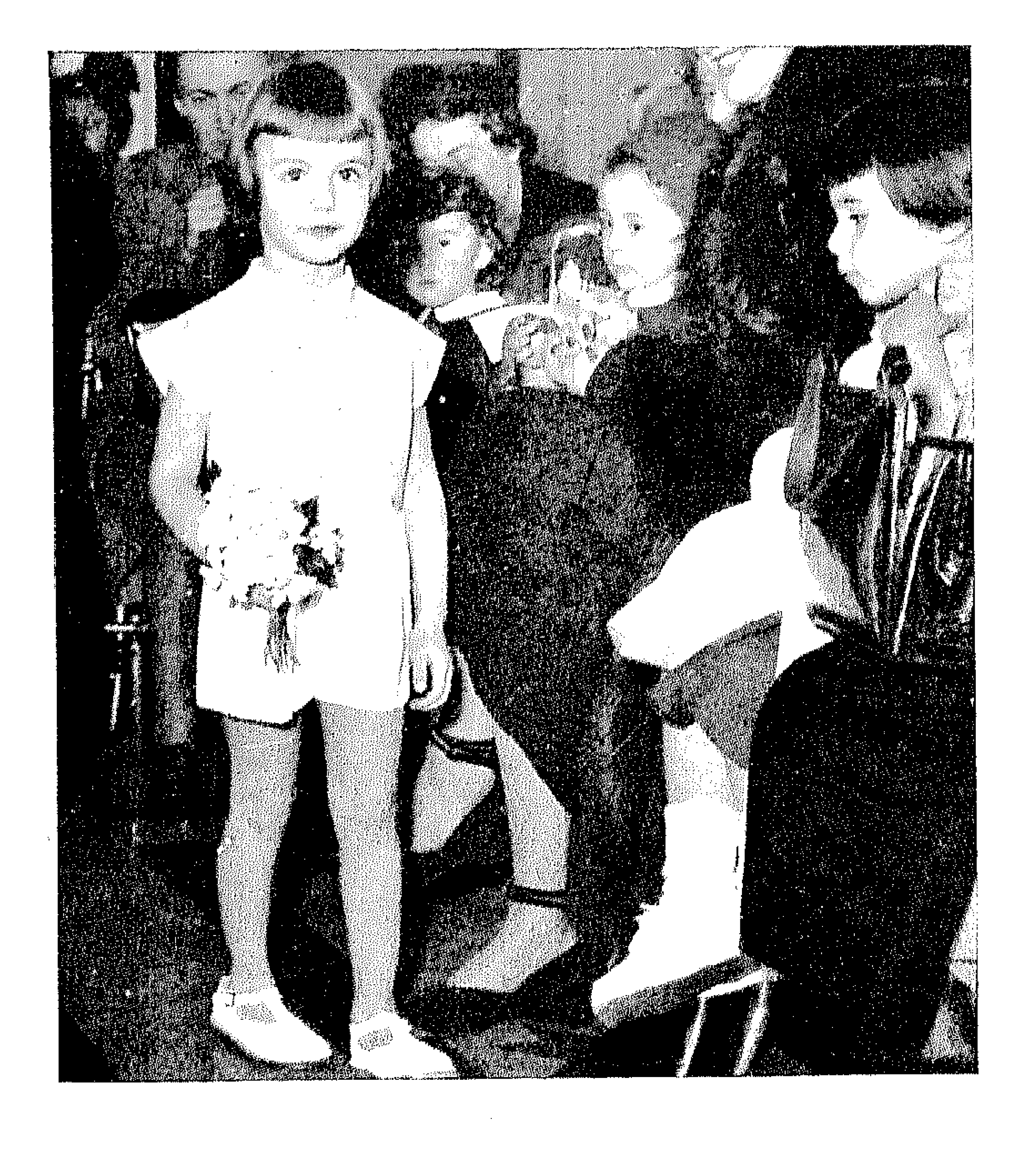


فستان بديع من القماش المحلى بمربعات زرقاء وبيضاء وصنعت الياقة والجيوب من القماش الابيض ٠ ويلاحظ أن ذيل الفستان فوق الركبة بخمسة سنتيمترات على الاقل ٠ ويلبس فى النزهات الخلوية وعند الذهاب الى الحدائق



فستان من التافتاه الابيض ، الجونلة فضفاضة وحليت الياقة بالبرودرى الوردى





صنع هذه الفساتين الالوان الزاهية البسيطة واياك واختيار الاقمشة المشجرة فهى لاتتفق اطلاقا وسن أطفالك · ان فى محلات بيع الاقمشة أنواعا فى غاية من الجمال والطرافة ومحلاة برسوم تتناسب والطفل · كما نود أن نلفت نظرك الى ناحية اقتصادية في غاية من الاهمية وهى أن تتركى براحا فى القماش بحيث اذا كبرت طفلتك استطعت اطالة الفستان وتعريضه

أصغر عارضة أزياء فى باريس الطفلة مارى كريستين وتبلغ من العمر أربع سنوات وينتظر لها مستقبل باهر فى هذا المضمار · ·

فستان جميل من الحرير الازرق الفاتح · الجونيلة بثنيات مستعرضة

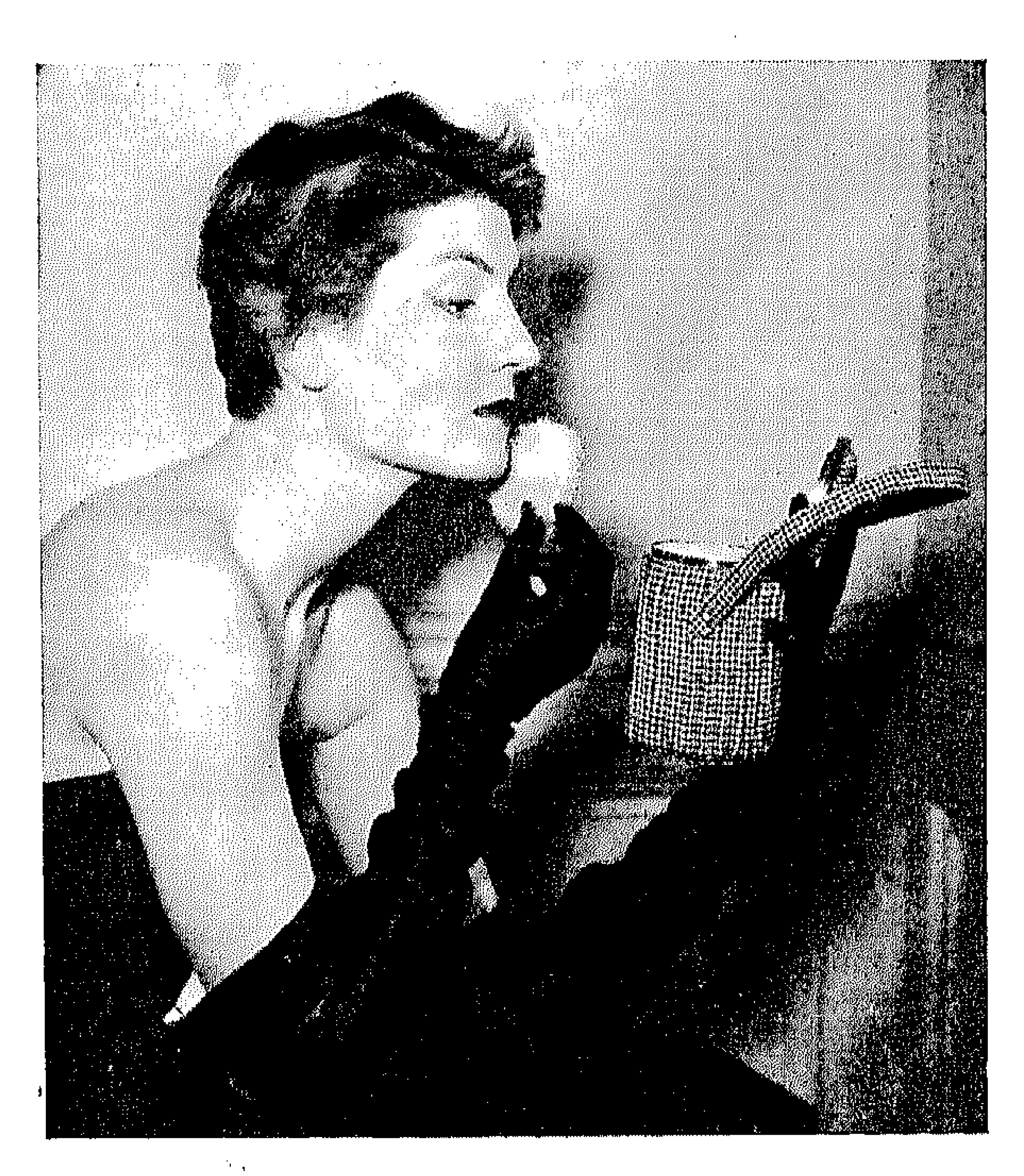
فستان من التيل المقلم بالابيض والاحمر مفتوح من أعلى الى أسفل

فستان جميل من التيل المقلم بالابيض والازرق لبنات فى سن الثامنة

لا تتم أناقتك يا سـيدتى الا ان اهتممت بكل شيء يتعلق بها . فالفستان وحـده لا يكفى .. وها نحن أولاء نعرض عليك آخر ما ابتدعته باريس لهذا الموسم وهو عبارة عن حقيبة من القماش المؤلف من المربعات البيضاء والزرقاء أو البيضاء والسوداء وقد أراد مبتكرها أن يجعل منها فى نفس الوقت حقيبة تواليت فوضع فى ظهر غطائها مرآة وعلبـة بودرة مسطحة تتسع لرشاشـة



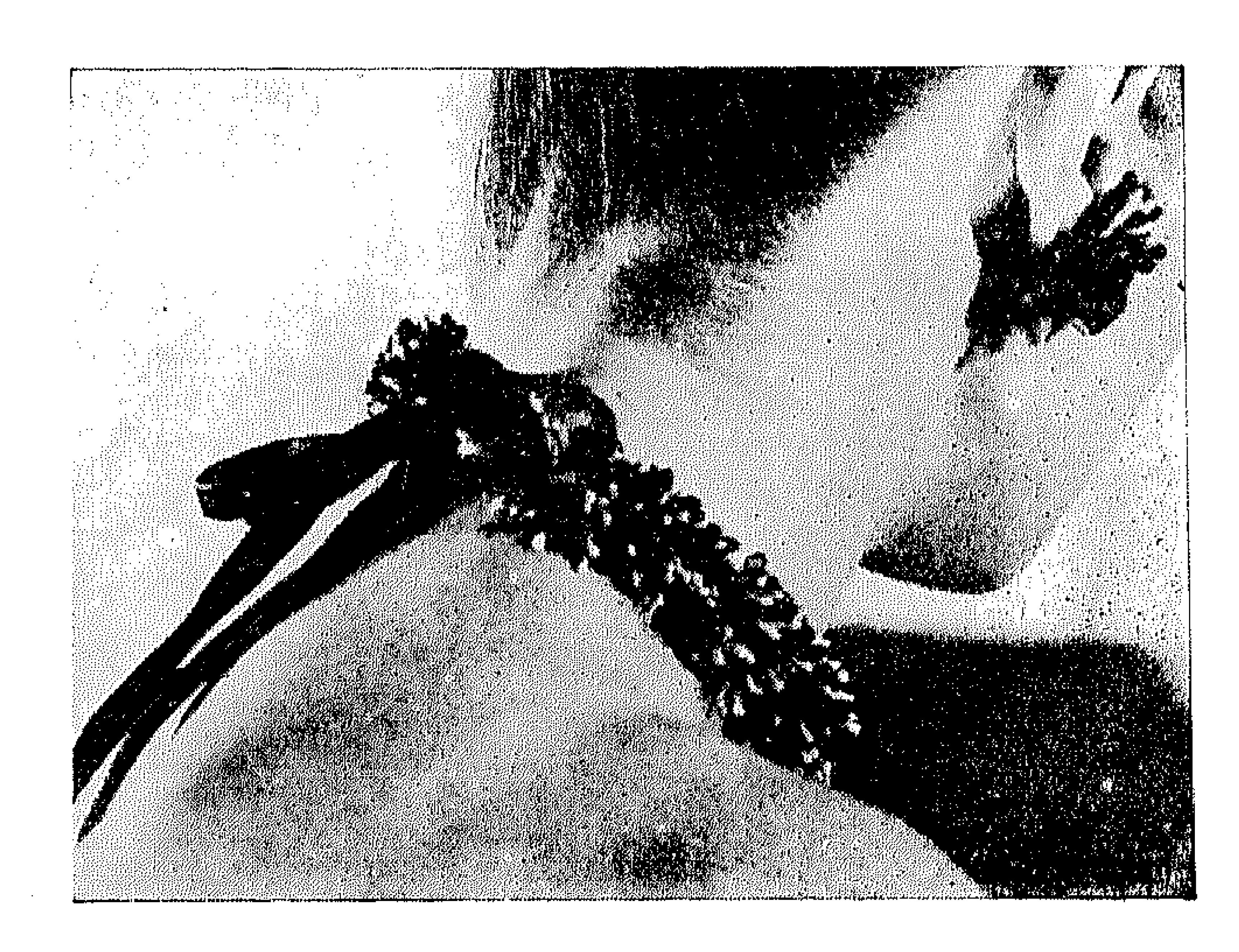




بروش جميل من الذهب الصناعى على هيئة سنبلة القمح



عقد وحلق مبتكران يلبسان على فستان سهرة وقد رفعت صاحبتهما شعرها الى أعلى



احتفظي بزوجك

ما أفقر بيوتنا المصرية الى المرأة اللبقة المثقفة التى تجذب زوجها اليها وتحببه الى وجودها بجانبه بل وبلزومها فى حياته – ان الرجل يهرب من المنزل لانه لا يجد الصديقة المسامرة حلوة الحديث سمحة المحيا ذات القلب الكبير التى تفهم أن الحياة الزوجية تضحية وايثار من أجل زوجها

لا تسألى عن سبب الطلاق فالمرأة الجاهلة تحمل الرجل على هذه العادة البغيضة فهو ان تحمل سنة وسنتين وثلاثا فلن يستطيع أن يعيش العمر كله فى نار تزداد أوارها بتصرف الزوجة الجاهلة التى لا تفهم كيف تحبب الرجل فى منزله وتدنيه اليها بأفقها الواسع وعقلها المدبر وحنانها الوارف

هل فكرت يا سيدتى ان تقتصدى أو تضحى ببعض مطالبك فى سبيل شراء هدية جميلة لزوجك تقدمينها بمناسبة حتى اذا لم تكن مناسبة فلتخلقى المناسبة السعيدة فيشعر أن هناك قلبا كبيرا يخفق مع قلبه وعاطفة جميلة تشاركه الحياة وتنسيه هذه الحياة الرتيبة الجامدة والمسئوليات الجسيمة التى يعانيها ٠

هل فكرت فى رحلة خلوية أو زيارة الى الريف اخر الاسبوع مع زوجك فالمرأة الاجنبية لا تنسى عطلة نهاية الاسبوع فهى عندها مقدسة لا تمضيها فى الكنس والغسل كما تفعل سيداتنا الجاهلات مع أن هذا اليوم هو اليوم الذى ينشد فيه زوجك الراحة والهدوء ٠ فيعوض عليه ما فاته من اسبوع حافل بالكفاح والعمل

ألم تفكرى يوما فى شراء كتاب جديد مسل تقرئينه وزوجك ، فما أمتن الرباط الثقافى صلة تبقى على حبكما وفهمكما للحياة الحقة المؤسسة على العلم والمعرفة ٠

وهل تدركين أن الرجل يحتاج الى الوحدة بعض الوقت لا مللا منك ولكن استكمالا لحريته التى يقدسها فهل احترمت رغبته وتركته وشأنه يكتب او يقرأ أو يفكر صامتا مستعرضا ومتأملا ، وربما كان شاعرا أو أديبا فهل أشفقت على أعصابه الحساسة وشعوره المرهف وهيأت له جو الجمال والالهام فى وحدة منتجة وصمت مريح وهدوء ملهم ؟

وهل أدركت بلباقتك دخوله عليك أحيانا حزينا مهموما وما أكثر مسئوليات رجال الاعمال التى تشغلهم وترهقهم فتركته حتى تهدأ أعصابه ويستعيد هدوءه ولا تزيدى أعباءه بشكواك وهمومك والعبى دور المرأة اللبقة التى تواسى وتخفف وترفه وتنسى وتحيل الدموع بسمات ٠

وفى جلسة عائلية لطيفة ألا تفكرين فى ادخال السرور عليه ، فاذا كنت تتقنين العزف على آلة موسيقية تقومين نشيطة مرحة فتسمعينه بعضا من الالحان الجميلة أو تديرين له على (الجراموفون) اسطوانة لاغنية مشجية أو قطعة موسيقية رائعة ؟

اننا فى مصر نفتقر افتقارا ظاهرا الى المرأة الملهمة الفنانة الحساسة التى تعلم أن الحياة ليست كلها نضالا وكفاحا ودخلا وخرجا وانما لابد أن يتخللها أوقات صالحة رفيقة تسبح فيها وزوجها فى جو كله خيال والهام وجمال وشعر وفن وتصعد معه الى سماء المعانى تنسيان معا فيها للحظات دنيا المادة والمسئوليات والمشكلات ٠

وأخيرا جددى ما استطعت لزوجك يتجدد حبه لك ٠٠ ويزداد تعلقه بك ، ويحرص عليك حرصه على الحياة الحلوة الممتعة ولن تستطيع امرأة مهما أوتيت من جمال وسحر أن تجذبه اليها ما دمت قد ملأت حياته روحا وعقلا وكفاهما ولم تسمحى للملل أن يتطرق لحياتكما ٠

روحية القليني



اللحم البارد المضغوط

المقادير

١ رطل لحم بتلو صغير (من الفخذة)
١ رطل سجق بقرى
٣ ملعقة كبيرة فتات خبز أفرنكى مبلول ومعصور جيدا
ملح – فلفل – بهار
١ جزرة كبيرة
نصف رأس كرفس
بصلة
بيض للعجن

الطريقة

١ – افرمى اللحم مرتين ثم قشرى السجق واخلطى لحمه باللحم المفروم وأضيفى الملح والفلفل والبهار وتدق دقا جيدا فى الهاون حتى تنعم تماما

٢ – انزعى الخبز الافرنكى المبلول واعصريه جيدا من الماء وخذى منه المقدار المذكور واخلطيه جيدا باللحم السابق

٣ – يعجن اللحم بما يكفى من البيض المضروب حتى تتكون كتلة متماسكة ثم اضبطى الطعم

٤ – شكلى اللحم على شكل اسطوانة واضغطيها جيدا لتتماسك

٥ – افردى قطعة قماش أو فوطة بيضاء نظيفة فوق المنضدة ورشيها جيدا بالدقيق وضعى فوقها اسطوانة اللحم ولفيها فيها لفا محكما جدا ثم ابرمى طرفى الفوطة بقوة كما فى حركة عصر القماش ثم اربطى كل طرف ربطا محكما بقطعة دوبارة

٦ – صفى كمية من الماء تكفى لتغطية اللحم تماما فى حلة وارفعيها على النار حتى تغلى ثم اضيفى اليها الخضر السابقة بعد تقشيرها وتقطيعها وكذلك جزءا من الملح وأخيرا ضعى فيها اسطوانة اللحم السابقة وغطى الحلة

٧ – تترك على النار تغلى لمدة ساعة ونصف تقريبا ولاحظى دائما أن تبقى اللحم مغطاة بالماء طول مدة السلق واضافة الماء اللازم كلما احتاج الامر لذلك

٨ – ارفعى اللحم من الماء واضغطيها بين وعاءين مسطحين وثقلى عليها بالموازين أو بأى شىء ثقيل فى الوزن واتركيها كذلك حتى تبرد تماما أو توضع فى ثلاجة

٩ – انزعى اللحم من الفوطه وضعيها فوق المنضدة وقطعيها بسكين حاد الى حلقات متوسطة السمك

١٠ – رصى حلقات اللحم فوق طبق مسطح مفروش بطبقة من الخس المفروم رفيعا ويزخرف حولها بحلقات الطماطم

١١ – قدمى اللحم مع سلطة الخضار

سلطة الخيار المحشو بالتونة

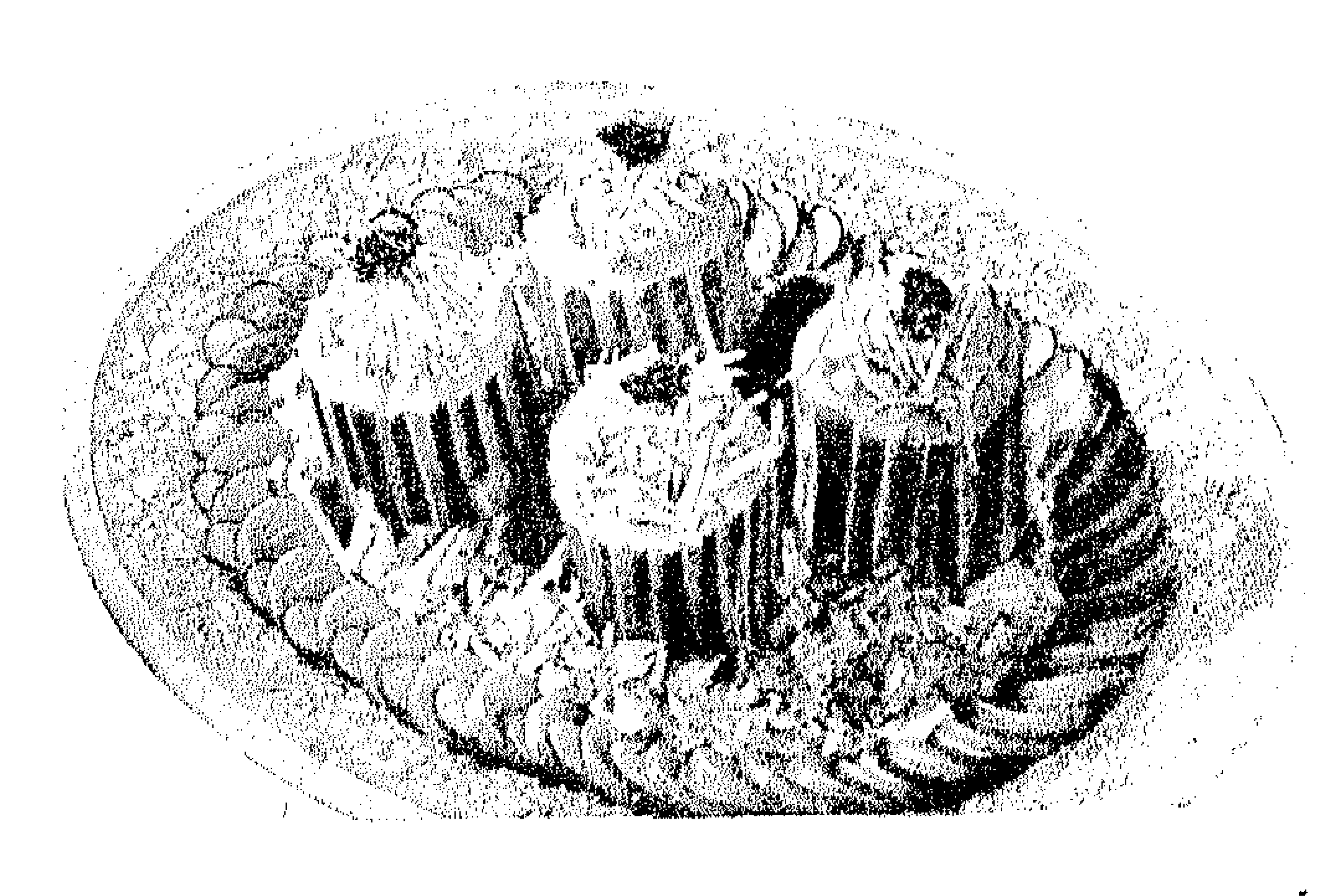
المقادير

١ رطل خيار
١ علبة تونة
مقدار من صلصة المايونيز
خس
قليل من الزيت والخل
ملح وفلفل

الطريقة

١ – اغسلى الخيار وقشريه بشكل زخرفى بأن تتركى أجزاء طولية عمودية بدون تقشير بين الاجزاء المقشرة على شرط أن تكون هذه الاقلام رفيعة كما هو موضح بالرسم . ثم اقطعى بالسكين طرفى الاعناق حتى يمكن للخيارة أن ترتكز بسهولة فوق الطبق

٢ – قطعى الخيار عرضا كما يقطع القرع مع ملاحظة ان لا يقل طول كل قطعة عن ٣ بوصات ثم قورى كل قطعة



باحتراس كما تقورى القرع لازالة اللب

٣ – اهرسى التونة فى سلطانية بعد تصفيتها من الزيت ثم اعجنيها بقليل من صلصة المايونيز واضبطى الطعم ويمكنك اضافة قليل من الزيتون الاسود المقطع الى هذا المزيج حسب رغبتك ثم املئى فناجين الخيار (القطع المقورة) بهذا الحشو

٤ – خذى أوراق الخس فقط واغسليها جيدا وافرميها رفيعا بالسكين وتبليها بقليل من الزيت والخل والملح والفلفل وضعى قليلا منه فوق حشو التونة فى قطع الخيار

٥ – زخرفى سطح كل فنجان من فناجين الخيار المحشوة السابقة بقطعة صغيرة جدا من المقدونس الطازج كما هو موضح بالرسم

٦ ــ رصى قطع الخيار المحشوة فى طبق صينى مسطح مفروش بورق الخس المفروم ثم زخرفى حوله بحلقات من الطماطم والفجل الافرنجى المقطع حلقات ويقدم للمائدة كما هو موضح بالرسم

ملحوظة :

يمكنك أن تقدمى هذا الصنف فى بدء الطعام فى الولائم كصنف من أصناف المشهيات ويمكنك أيضا ان تغيرى فى نوع الحشو المستعمل حسب رغبتك فاستبدلى التونة مثلا بالسمك المسلوق أو قطع صغيرة من الرنجة أو السالمون ٠ أو الجبنة البيضاء بعد هرسها ومزجها بقليل من النعناع الجاف وقليل من زيت السلطة

الروانى بالشراب

المقادير

٨ بيضات	مبشور قشر ليمونة أو فانليا
١ ملعقة كبير سكر سنترفيش	
١/٨ أقة دقيق سميط، جيد، سميطالبسبوسة	ربع أقة سكر سنترفيش
	١ كوب ماء
٢ ملعقتان كبيرتان دقيق	قليل من عصير الليمون
١ ملعقة كبيرة زبدة	كريم شانتيه للزخرفة

الطريقة

١ ــ اضربى البيض قليلا فى سلطانية كبيرة عميقة ثم أضيفى عليه مقدار السكر ومبشور قشر الليمون أو الفانليا واستمرى فى الضرب بمضرب البيض السلك الى أن يغلظ قوام المزيج ٠ ولسهولة العمل اضربى هذا المزيج فوق حمام مائى ساخن مع استعمال المضرب السلك ٠

٢ ــ عندما يغلظ القوام تماما انزعى المزيج من فوق الحمام المائى واستمرى فى الضرب حتى يبرد ويغلظ كما فى الفطيرة الاسفنجية

٣ ــ أضيفى السميط جزءا بجزء وقلبيه فى المزيج بخفة زائدة وكذلك أضيفى الدقيق واحذرى الضرب فى هذه المرحلة والا فسدت منك العجينة وثقلت

٤ ــ حللى الزبده فوق نار هادئة وعندما تبرد تضـــاف للعجينة السابقة

٥ ــ صبى العجينة فى صينية مستديرة مدهونة جيدا بالسمن ومرشوشة بالدقيق وتخبز فى فرن حار نوعا حتى تنضج تماما

٦ ــ اصنعى الشربات باضافة السكر الى المـــاء بالمقادير المذكورة فوق نار هادئة حتى يغلى فيضاف عصير الليمون ويترك على النار حتى يغلظ الشراب نوعا كما فى شراب الكنافة

٧ ــ تسقى الروانى بالشراب وهو ساخن وتترك فى الصينية حتى تتشرب الشراب جيدا

٨ ــ تقلب فوق طبق مسطح ويزخرف سطحها بالكريم شانتيه والفواكه المحفوظة أو بالفراولة أو بالفســـتق وتقدم

ملحوظة :

يمكنك صب هذه العجينة فى قوالب كعك صغيرة بدلا من الصينية اذا رغبت فى الحصول على جاتو (البابا) وتخبز وتتمم كالسابق تماما

الباذنجان الرومى المحشو

المقادير

١ أقة باذنجان رومى متوسط الحجم	نصف رطل طماطم مصفاة
	سمن للتحمير
٣/٤ لحم (عصـــاج) بالطماطم	ملح وفلفل

الطريقة

١ ــ قشرى الباذنجان وقطعيه حلقات مستديرة سمكها حوالى ٨ سم

٢ ــ قورى قليلا وباحتراس كل حلقة من حلقاتالباذنجان وذلك بنزع البذور وجزء من اللب ثم صفى الحلقات المقورة فى الماء والملح لمدة قليلة

٣ ــ تنزع حلقات الباذنجان من الماء والملح وتجفف جيدا بفوطة ثم تحمر فى السمن وتحشى باللحم العصاج المتبلجيدا

٤ ــ ترص فى صينية ويغطى موضع الحشو فوق كل حلقة من حلقات الباذنجان بحلقة صغيرة من الطماطم

٥ ــ اقدحى قليلا من السمن ويضاف اليه عصير الطماطم وتترك على النار حتى تنضج الطماطم ثم يضاف لها قليل من الماء وتتبل بالملح والفلفل ثم يصب قليل من هذه الدمعة فوق الباذنجان ويغطى

٦ ــ يرفع على النار الهادئة جدا ويترك حتى ينضج مع ملاحظة اضافة قليل من الدمعة السابقة كلما احتاج الامر

٧ ــ بعد تمام النضج تنزع حلقات الباذنجان باحتراس من الصينية وترص فى طبق مسطح مع ملاحظة أن يكون سطحها المحشو ظاهرا لاعلى ٠

طعامك فى رمضان

أول رمضان
خشاف التين ، فول مدمس بالتقلية ، فراخ محمرة ، ملوخية ، دمعة أرز مفلفل، مخلل، فطيره

٢ رمضان
منقوع قمر الدين ، اللحم البارد المضغوط، باذنجان محشو بالعصاج، مكرونة اسباجتى ، سلطة خضار

٣ رمضان
منقوع البلح، فول مدمس بالبيض، فاصوليا خضراء مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة خيار ، خشاف

٤ رمضان
شراب التمر هندى ، فول مدمس بسلطة الطحينة ، ربادى ، لحم مشوى ، دقيه باميا ، أرز مفلفل ،

٥ رمضان
خشاف الزبيب ، مخ بالنقيطه ، دقية كوسه ، أرز مفلفل ، سلطة خيار، كنافة

٦ رمضان
منقوع قمر الدين ، فول مدمس بسلطة الخضار ، بوفتيك بالبيض والبقسماط، ترلى، سلطة

٧ رمضان
منقوع البلح، لحم روستو مفروم ، بطاطس مكمور ، سلطة خضار ، طبق محاشى منوعة ، قطايف

٨ رمضان
منقوع قمر الدين ، فول مدمس ، صينية مكرونة فى الفرن ، فاصوليا خضراء مكمورة ، كبده

٩ رمضان
منقوع البلح ، كفتة اللحم دقية باميا ، أرز مفلفل بالشعرية ، مخلل ، صينية الروانى بالشراب

١٠ رمضان
خشاف الزبيب ، أرانب محمرة ، ملوخية ، دمعة أرز مفلفل ، مخلل فاكهة مثلجة

١١ رمضان
منقوع قمر الدين ، فول مدمس بالتقلية لحم روستو بالبيض ، مسقعة باذنجان ، مكرونة

١٢ رمضان
خشاف التين ، اللحم البارد المضغوط ، طبق محاشى منوعة ، فاصوليا جافة مكمورة ، سلطة

١٣ رمضان
منقوع قمر الدين ، فول مدمس ، سلطة باباغنوج كفتة مشوية ، دقية قرع أرز مفلفل ، سلطة فواكه

١٤ رمضان
خشاف البلح ، فول مدمس بسلطة الطحينة ، كباب حلة ، باميا ويكه، أرز مفلفل ، سلطة بنجر،

١٥ رمضان
سوبيا ، فول مدمس بالبيض ، لحم بالتربيه ، صينية باذنجان، مكرونة اسباجتى ، سلطة زبادى

طفلك فى الصيف

من دراسات بنت النيل

الصيف موسم الحرارة ، وبالتالى موسم أمراض الاطفال وخاصة الاسهال الذى يوجد على ثلاثة أنواع:

أولا - الاسهال العادى :

ولم يصل الطب بعد الى اكتشاف الجرثومة التى تسببه • ويلاحظ فى هذه الحالة أن البراز مائى أصفر اللون أو أخضره ودرجة الحرارة طبيعية •

ثانيا : الاسهال الحاد أو كوليرا الاطفال •

يصاب بها الاطفال عادة فى فصل الصيف بين يوليه وسبتمبر • ويشكو الطفل من ارتفاع فى الحرارة ويزداد بكاؤه •

ثالثا : اسهال المصران الغليظ ••

وهو يصيب غالبا الاطفال الذين تتراوح سنهم بين الخمسة عشر شهرا والثلاث سنوات ويظهر فى البراز بعض الدم والمخاط، وترتفع حرارة المريض ارتفاعا قليلا•

ان النصائح التى نقدمها على هذه الصفحة الغرض منها مساعدة الامهات فى مثل هذه الحالات دون الادعاء بأنه فى استطاعتنا أن نحل محل الطبيب الذى يستطيع وحده أن يحدد نوع الاسهال ودرجة قوته • ولكى نسهل عليه مهمته يلزم أن نحتفظ بلفائف الطفل المتسخة فى آنية مغطاة الى حين حضوره •

وأول نصيحة نقدمها للامهات وخاصة الحديثات العهد بالامومة أن يحتفظن برباطة جأشهن أمام الصعوبات التى تنتظرهن أثناء تربيتهن لاطفالهن وليعلمن انه وان كان جسم صغارهن يتأثر بالتغيرات الخارجية فانه قادر على الصمود ضد الجراثيم •

وهناك عامل رئيسى فى غاية من الاهمية ألا وهو مساعدة هذا الجسم النامى باتباع قواعد صحية وغذائية منتظمة تعمل على دعم صحة الطفل •

ان أكبر خدمة يمكن لام أن تسديها لطفلها هى أن تغذيه بلبنها الطبيعى لا لان لبن الام يحوى العناصر اللازمة للنمو بل لان الطفل الذى يتغذى على ثدى أمه وأصيب بالاسهال فانه سرعان ما يشفى منه •• لا تصدقى نصائح جاراتك وصديقاتك اللواتى يردن أن يقنعنك أن لبنك لا يساوى شيئا وانه ينبغى عليك أن تفطمى طفلك لان لبنك قليل ان لبن الام مفيد فى الاشهر الاولى لانه هو الغذاء الوحيد الذى تستطيع أمعاء الطفل أن تهضمه بسهولة •

أما الاطفال الذين يغذون تغذية صناعية أو نصف صناعية فانهم غالبا ما يتعرضون للاسهال• فالطفل الذى يتغذى باللبن البقرى يكون أكثر استهدافا لهذا المرض ذلك لان اللبن يتعرض للجراثيم بعد الحلب مباشرة حتى ولو عقم عن طريق الغلى •

لذا يتحتم عليك أن تسهرى على نظافة الاوعية مثل الثدى الصناعى (البيبرون) والمصاصة • كما يجب غلى اللبن لمدة خمس عشرة دقيقة وبعد تعبئة الثدى الصناعى اقفليه جيدا وضعيه فى مكان رطب •

وعلى الرغم من هذه الاحتياطات فقد لاحظت أن طفلك تبرز ثلاث مرات منذ الصباح وبرازه يميل الى السيولة • ان الاصفرار يلوح على وجهه وهو كثير البكاء• فان كان عمره لا يتجاوز ستة أشهر امنعى عنه الطعام لمدة أربع وعشرين ساعة لا تعطيه خلالها الا الماء • وان زاد سنه على ستة أشهر اعطيه بدل الماء شوربة خضار أو ماء أرز (اغسلى ملعقتين من الارز بالماء الفاتر ثم صفيهما ثم اغليهما على نار هادئة فى لتر وربع من الماء لمدة ساعة صفيه خلال شاشة ثم أضيفى عليه ماء مغليا الى أن يصير حجمه لترا •)

ولتلافى حوادث الاسهال التى تحدث عادة فى فصل الصيف امتنعى عن فطم الطفل فى هذا الموسم • وان كان لا بد من فطمه عليك بالتدرج وذلك باحلال رضعة من الثدى ثم رضعتين برضعة من الثدى الصناعى ثم رضعتين

ونصح الامهات المسافرات لقضاء فصل الصيف فى أحد المصايف وبصحبتهن رضيع بأن يأخذن معهن علب لبن مركز من الذى يقبل عليه الاولاد بكل سرور وأن يضفن الى هذا الغذاء بضع نقط من عصير الفواكه قبل كل أكلة

ويقتضى هذا النظام الغذائى أن نمنع الطفل من تناول أى طعام وأن نعطيه ماء مغليا وشايا خفيفا أذيب فيه كمية قليلة جدا من السكر ، وفى اليوم الثانى اعطيه ماء الارز أو ماء خضار • وفى اليوم الثالث اذا ما هبطت الحرارة وقل التبرز وجمد يمكن زيادة النسب •

وان كان عمر الطفل خمسة عشر شهرا يمكن اضافة قليل من البطاطس البوريه والارز وان زاد سن الطفل عن الثمانية عشر شهرا يمكن اعطاؤه بعد بضعة أيام صدر الدجاج • امتنعى عن اعطائه اللبن والبيض والخضروات الخضراء والفواكه غير المسلوقة •

اغسلى أمعاءه مرتين فى اليوم الاول ومرة فى كل يوم من الايام الخمسة التالية بماء زهرة البنفسج •



ابتسام

محمد طلب رزق

(مكتب الاستاذ عصام)

الكاتب القصصي الكبير ...

— من .. من أرى في مكتبي ؟

— أ .. أ ... أنا ..

— من أنت ..

— ألا تعرفني ياسيدي

— انى لم أرك قبل الان . هذه أول مرة أراك ..

— أنا ابتسام ..

— ابتسام ؟

— نعم ابتسام .. اسمي ابتسام ..

— اسم جميل فعلا ... اسمك ابتسام ؟ !

— نعم (أيروقك هذا الاسم ياسيدي ؟

— انه .. بديع .. جميل رائع ..

— وصاحبته ياسيدي ، أتراها على عكسه ؟

— لا .. لا .. من يقول هذا ، انك جميلة مثل اسمك

— أحقا تراني كذلك ياسيدي ، انه لشرف عظيم

— نعم نعم أراك كذلك . لكن .. من أنت ؟

من تكونين .. ومن أين أقبلت ؟ ومن سمح لك بدخول مكتبي ؟؟ ..

— أأكون في مكتبك ولا تعرفني ؟ ..

— هذا يحيرني فعلا ..

— ولم الحيرة ؟ ..

— نعم .. هذا الحسن في مكتبي ولا أعرف عنه شيئا

— وأنا أعرفك ولم أرك قبل اليوم، ومعذلك لاأحس نحوك رهبة ولا تهيبا . بل على العكس انى أحس نحوك شعورا قويا بصلة روحية

— بربك . بربك انتظرى كيف دخلت مكتبي ؟ انني أحس نحوك نفس شعورك . هذا عجيب غريب .. اني أؤكد لك انني لم أرك قبل الان

— هذا اتفاق عجيب ياسيدي ..

— ألعلك احدى قريباتنا اللاتي لا يتصلن بنا ؟ ..

— بكل أسف كلا ..

— فماذا تكونين اذن ؟

— صديقة .. معجبة بالكاتب القدير ..

— صديقة جديدة وممتازة من غير شك

— جديدة لا أكثر ولا أقل

— ياالهي .. هيا اسرعي أيتها الصديقة ، هاتي بقية البيانات

— بيانات؟ لكأنك ياسيدي تملأ استمارة رسمية

— نعم استمارة صداقة ومودة واعجاب و..

— رفقا سيدي وتمهل

— لا .. لن أتمهل انها فرصة ذهبية ..

— صدقني ياسيدي انك انسان ظريف أكثر مما كنت أتخيلك

— وصدقيني انك انسانة جميلة أكثر وأعظم من كل من رأيت ..

— أفلا يكفيك ويكفيني هذا التعارف ... أم ان استمارتك الرسمية لابد أن تملأ جميع خاناتها ؟

— نعم يكفي وزيادة ، ومع ذلك فلابد من اتمام ملء الاستمارة . الاسم عرفناه ورأيناه على فمك العذب .. انه ابتسام .. ابتسام . أليس كذلك ؟..

— نعم ابتسام.. ابتسام جمال

— ياالهي .. ابتسام .. وجمال .. هذا بديع ... بديع جدا والموطن ؟

— الثغر

— أي ثغر ؟ .. أي ثغر سعيد هذا الذي ابتسم لنا عن جمالك ؟

— ثغر بور سعيد

— هذا شرف عظيم أيتها الصديقة الجميلة

— شكرا لك ياسيدي . والان ، ألا يسوغ لي أنا الاخرى أن أملأ استمارة .

— استمارة صداقة ومودة واعجاب ؟

— نعم مثل استمارتك تماما

— بالطبع ، يحق لك هذا .. اسمي ..

— من فضلك ، لا تكلف نفسك عناء.. اسمك عصام عبده .. والجهة الزمالك.. انني أعرفك أكثر من معرفتي لنفسي .. أعرفك من قديم

— أتعرفينني من قديم ولا أعرفك ؟

— لانك مشهور .. لانك نجم لامع .. ان شهرتك اللامعة تملأ آفاق الشرق العربي كله .. وأكثر من الشرق

— أستغفر الله ..

— لو تعلم ياسيدي كم تحملت ، وكم لقيت، وكيف احتلت للقائك ..

— سبحان الله.. ألى هذا الحد ؟

— نعم نعم .. ولولا اقتحامي مكتبك قبل مقدمك وفي غفلة من خدمك .. لما أتيح لي شرف هذا اللقاء

— أمر عجيب ... انى سعيد بلقائك على أى حال

— بل أنا السعيدة ... والان ..

— ماذا ؟ .. أتريدين أن تبرحي ؟ .. انني لا آذن لك

— ليس هذا ما أردته .. وانما ..

— ماذا تريدين اذن ... تحدثي ياابتسام فانرغباتك يجب أن يستمع لها

— انى أريد .. أريد ... أوه .. لا أستطيع التعبير

— تحدثي ولا تخشي شيئا

— اسمي ..

— ابتسام .. هذا اسم لا ينسى .. ماله ؟

— أريد أن تخلده في نتاج من انتاجك الرائع وفنك الذائع الخالد ..

— مطلب يسير .. وأمر مجاب . أهذا كل ماتريدين

— حسبي ذلك

— ففي أي لون من ألوان القصص تودين أن أسجل اسمك الجميل ؟ أتعجبك القصة الغرامية المشرقة الحلوة الهانئة . أم القصة الغرامية القاسية العنيفة .. أي لون تحبين ؟

— ليس هذا من شأني بالطبع . انه عمل الفنان

— بالطبعهذا الاسم وهذا الحسن وهذا الاشراق لا يليق بهن غير رائعة من روائع الغرام المنتصر الساحق الصارخ

— لئن وفيت بعهدك لاشكرنك مدى الحياة

— انني منذ الانقد وفيت بعهدي فاطمئني ولا داعي للشكر

— انك رقيق.. نبيل .. عظيم .. ان مكانتك لتزداد في نفسي قوة واعزازا وحبا .. اني فخورة وسعيدة بصداقتك ياسيدي ..

— اقتصدي قليلا من مديحك ، فالمديح يضايقني .

— أهكذا .. ظننت انني أرضيك حين أعبر عن حقيقة شعوري نحوك

— أشكرك

— ثم ..

— ماذا ؟

— أود .. أريد .. انني أرجو أمرا آخر ..

— أى أمر ..

— انه رجاء ..

— كأنك لا تشبعين

— نعم مع الاسف . انني جشعة منذ الان . وجريئة أيضا على خلاف عادتي .. وهذا عيب جديد في .. أفلا تقبله ولو مؤقتا ؟

— أقبل منك .. تحدثي

— ألا ترد رغبتي ..

— تحدثي ياابتسام . .

ـ سيدى .. ان لنا مغنى لطيفا أنيقا على البحر المتوسط فى بور سعيد .. انه يصلح مكانا لالهام فنان عبقرى مثلك

ـ هيه . هاها .. حسن جدا

ـ أرجوك .. أرجوك .. بربك لا تسخر ولا تقاطعنى يا سيدى . انى أرغب فى أن أدعوك لتمضى فى هذا المكان وقتا ، تنعم فيه بالهدوء والجمال والصفاء ، ويظفر الادب والفن منك بنتاج عظيم خالد .. انه فخر لنا أن تقبل هذا الرجاء المتواضع ستجد مكتبة كاملة . وخدمة صادقة .. و..

ـ أتقرأين الادب الفرنسى يا ابتسام

ـ قليلا ..

ـ انك اذن قرأت اندريه موروا ..

ـ ربما ..

ـ انك اذن تريدين ان تصنعى معى ما صنعته كلير مع شاعرها كريستيان فى قصة الكرات الحمراء ؟

ـ اننى لم أقرأ هذه القصة أو على الاقل لا أذكرها . ومادام لامرى سابقة بين فنان ومعجبة بفنه فاننى ازداد اصرار وتمسكا ..

ـ لكنك تجهلين يقينا خاتمة القصة

ـ ولماذا لا يكون أدبك المصرى وفنك المصرى خلقا جديدا متفردا ، ولقصتك نهاية عظمى غير نهاية هذه الاقصوصة الفرنسية التى تخشاها ؟ ..

ـ (مطرقا) اسمعى . أرجو أن ترجىء هذه الدعوة الان ..

ـ الى متى مثلا ؟ ..

ـ الى .. الى بعيد .. الى أجل بعيد لا يسمى

ـ كأنك ترفض ؟؟!

ـ لا أملك البت فى هذه الدعوة الان .

ـ ان هذا يؤسفنى كثيرا .. اننى أعود فألح . واننى أعدك مؤكدة لك أن تكون وحيدا لا يضايقك أى مخلوق ، وأن تكون كل رغباتك مجابة ..

ـ انى أشكرك وأرجو ارجاءها ..

ـ أتصر على هذا الرأى ؟

ـ (بعزم) نعم

ـ (مغضبة) لك ماتشاء .

ـ أراك مقطبة !

ـ انى أستأذنك ياسيدى فى أن أبرح

ـ تبرحين ؟!

ـ نعم أبرح .. أبرح الى بور سعيد .. انى سعيدة برؤياك . وأشكر لك لقاءك الكريم

ـ لكن .. لكن .. ألا تنتظرين

ـ ان على أن أبرح لاسافر الليلة

ـ لا لا .. بل تنتظرين . اننى أريدك اجلسى

ـ سيدى . انى أشكرك وأصر على الخروج ؟

ـ والقصة ..

ـ أى قصة ؟

ـ القصة التى وعدتك بها القصة التى ستزدان باسمك الجميل وعطرك الذكى

ـ مسألة ليست هامة . انك تستطيع أن تنساها أو تكتبها فى الوقت الذى يروقك ويناسبك

ـ أى وقت ؟ .. ان هذا الوقت هو أنسب وقت لصياغتها .. لن أدعك

ـ سيدى .. كيف تتكلم

ـ نعم ان القصة قد وقعت بالفعل ولابد من تسجيلها الان . انها صارت جزءا من واقعى الذى أعيش فيه

(يعود الابتسام لثغرها)

ـ لست أفهم

ـ أقول لك .. ان القصة التى نحن بسببها ليست من نسيج الخيال وابتداع الفن انها من صميم واقعى (ابتسام) تلك هى قصتى وذلك هو اسمها . وهأنت

البقية ص ٤٦

تحلي يا عزيزتي

✪ انهم اكتشفوا فى أحد المستشفيات طريقة عملية لعلاج النساء من أمراض الوهم التى تصيبهم وذلك بايهامهن أن عمل البرماننت لهن والعناية بجمالهن يقضى على جميع الامراض التى يتوهمنها ، وكانت نتائج هذا العلاج مدهشة بدليل أن صحة المريضات قد تحسنت بنسبة ٥٠ ٪

✪ كان من نتيجة اقبال السيدات على العمل فى انجلترا ازدياد حجم أردافهن وان الاحصاء الذىظهر أخيرا يبرهن على صحة ما نقول ٠

✪ فى مدينة لنكولن يوجد رجل مغرم بالمراهنة على مباريات كرة القدم وقد ربح من هذه المراهنات عشرة الاف من الجنيهات ٠ وقرر أخيرا أن يلعب بما تبقى له من هذا المبلغ على فرقة خاسرة ولما سئل عن السبب قال :

ـ ستسر امرأتى كل السرور من هذا القرار لاننى عند ما أخسر نقودى سوف أضطر الى العودة الى عملى واطلق حياة الكسل والخمول

✪ تزوجت احدى الفتيات بطبيب أسنان وعاشت معه عيشة هانئة سعيدة من عام ١٩٣١ الى عام ١٩٤٢ ثم أصيبت بمرض فجائى وأجريت لها عملية جراحية ٠ ولما شفيت تغير حالها تغيرا كاملا ٠ فقد أتت بأعمال مشينة وهجرت بيت الزوجية ثم طلقت ٠ وقد قال القاضى الذى حكم بالطلاق :

ـ لولا هذا المرض لظل هذان الزوجان أسعد الازواج

✪ كم عدد الفضائل التى يجب أن يتحلى بها الزوج ؟ اثنتا عشرة فضيلة استطاعت السيدة جون فرانسيس أن تذكرها فنالت الجائزة الاولى فى احدى المسابقات ٠ وهى ترى أن الزوج يجب أن يكون:
١ ـ أمينا ٢ ـ صبورا ٣ـ صحيحا ٤ ـ أنيقا ـ ٥ ـ عاقلا ٦ ـ غنيا ٧ ـ ظريفا ٨ ـ محبا ٩ـ مقتصدا ١٠ ـ مخلصا ١١ ـ سعيدا ١٢ سنه أقل من الخمسين

ان للسيدة جون زوجا يملأ كل هذه الشروط ما عدا واحدا وهو انه ليس غنيا !

✪ قامت السيدات الاعضاء فى مجلس العموم البريطانى بحملة شديدة طالبات بأن تعمل الحكومة على تخفيف آلام الوضع ويقلن فى طلبهن أن على ٣٥٠٠٠٠ ولادة لا تجرى عملية التبنيج الا ل ٤٣٥٠٠ ويرد الاطباء وهم من الرجال طبعا ان آلام الوضع ليست فى حاجة الى كل هذه الضوضاء !

✪ تنوى حكومة الاسكافرض ضريبة على العانسات ذلك أنه يوجد فى هذه البلاد أربعون ألف رجل مقابل عشرين ألف امرأة ٠ وقد صرح أحد نواب البرلمان الالسكى أنه لا بد من فرض ضريبة على كل فتاة غير متزوجة ٠

مشروبات شعبية

هنـــاك ألوان من الشراب يقبل عليها السواد الاعظم من شعبنا المحبوب اقبالا شديدا منذ أقدم العصور ، وبالرغم من ظهور مشروبات حديثة كأنواع المياه الغازية وعصير الفواكه فلا تزال هـــذه المشروبات الشعبية تحتل مكانا مرموقا لدى عامـــة الشعب في كل وقت، وفيما يلي أهم هذه المشروبات :

العرقسوس :

هو جذور نبات العرقسوس حيث تقطع وتقشر وتطحن فتتحول الى مســحوق ذي ألياف مائلة للاصفرار تنقع فى الماء عدة ساعات مكونة شراب العرقســوس المشهور بمصر والبلاد الشرقية

وشراب العرقسوس ذو قيمة غذائية وطبية فهو يضم سكريات ذائبـــة (جلوكوز وسكروز) ونسبة قليلة من النشـادر والراتنج كما يضم مادة زلالية متحـدة بأحماض عضـــوية هي التي ترطب الجسم وتلطف حرارته صيفا. والعرقســوس ملين خفيف ، ويفيد اعطاؤه للاطفـال وكذا النساء فى أشهر الحمل حينما يخشى من تأثير المسهـلات الاخرى الشديدة ، وهــــو يزيل السعال وآلام الحنجرة ويلطف البلغم كما انه دواء ناجع لحموضة المعـدة ويكون تأثيره أكبر اذا كان شرابـه ثقيلا وقد يعمد البعض الى مص قطع العرقسوس نفسها لهذا السبب حيث تختلـــط المواد الفعالة التى به بافراز اللعاب مكونة مادة قلويـــة تعادل المقـــدار الزائد من الحموضة التى بالمعدة .

وقد يكون لبعض الادوية الشـــائعة طعم مر غـير مستساغ ومثل هذه الادوية يمكن خلطهـــا بمشروب العرقسوس عنـد تناولها ليخفى طعمها .

ويعتقد بعض العـامة أن العرقسوس يضر الكلى ولعل ذلك ناجم من احتوائه عـلى قليل من أوكسلات الكالسيوم التى يرجع اليها تكوين حصى الكلى الا أن الطب الحـديث أثبت نفى هذا الاعتقاد كلية .

وقد امتدح العرب قديما العرقسوس فقـال عنه داود الانطاكى فى تذكرته « ان من داوم على اســتعمال شراب العرقســوس مع درهم من السكر لم يشك علة فى بدنه »

وقد استخرج فى السنوات الاخيرة من العرقســوس خلاصات دوائيـــة كرب السوس ومسحوق الســوس المركب وكلها أدوية نافعـة لامراض المعدة والكبد والامعاء

الخروب :

كان شراب الخروب هـــو شراب العـامة المحبب لدى أجدادنا الفراعنة فقدســوا ثماره ورسموها على لوحـة اكتشفت فى هوارة ويرجع عهدها الى الاسرة الثانية عشرة (عام ١٨٠٠ قبل الميلاد)

ويستخدم شراب الخروب كمرطب لذيذ واسـتخدمه العرب لعلاج السعال وأمراض الصدر

وقد أثبت الطب الحـديث فائدة الخروب فى مقـــاومة حموضة الجسم لاحتوائه على قدر كاف من أملاح الجـــير والبوتاسيوم والحـــديد والصوديوم التى تتأكسد داخل الجســم مخلفة رمادا قلويا يعادل حموضة الجسم ويمحو أثرها .

السوبيا :

والسوبيـــا شراب شعبى أيضا يصنع من الارز بطحنه جيدا ونخله لاستبعاد النخالة الخشنة ثم طبخه فى الماء على النار حتى يصير كالعصيدة الرقيقـــة ثم يحلى بالسكر ويضاف اليه الفانيليا وأحيانا كمية من اللبن الحليب تزيد قيمته الغذائية وتجعله غنيـا بأنواع الفيتامينات وخاصة (ا) و(د)

والسوبيـــا شراب وقودى يحتوى على ١٢ ٠/٠ نشا ، ونصف فى المائة بروتين كما يحتوى على كميـة قليلة من الدهن الا انه فقير فى المواد المبدئية القلوية اذ أنها تستبعد فى عملية نخل الارز وتبقى فى النخالة الخشنة وهذا مما يجعله شرابا مولدا للحموضة ولذ لا أنصح بتعاطى كميات كبيرة منه .

والسوبيا فقيرة فى فيتامين (ب) الذى يحجز فى نخـالة الارز أيضا وهو الذى يتسبب عن نقصه ضعف شهيـــة الطعام أو فقـدها مع عسر هضم مستمر مصـحوب بامساك أو اسهال

البقية ص ٤٦

علمى ابنك السباحة

يقول المهتمون بشئون التربية البدنية ان السباحة رياضة كاملة بشرط أن تمارس على الوجه الصحيح ووفق القوانين التى وضعت لها والا أتت بعكس النتيجة المرجوة منها . وأول شرط من شروط تعلم السباحة سلامة الجسم من أمراض القلب والكلى والروماتزم لذا وجب على كل أم أن تتأكد من صحة ابنها قبل أن توافق على تعليمه السباحة . ولكى يتعلم ولدك السباحة بسهولة يجب أن يشترك فى أحد الحمامات وهى كثيرة ولله الحمد ولوزارة المعارف بالقاهرة حمامان واحد بالجزيرة والاخر فى نهاية شارع الملكة نازلى قرب دار الاثار المصرية . أما محاولة تعلم السباحة فى البحر فهو أمر مشكوك فيه لان الامواج غالبا ما تعيق المبتدىء عن القيام بالحركات كما يجب .

السباحة الحرة :

هذا النوع من السباحة قديم للغاية يقبل الصغار على تعلمه لسهولته .

والشخص الذى يمارس هذه الرياضة يكون جسمه أفقيا على سطح الماء وحركة عودة الذراع تكون فوق الماء مما يقلل من مقاومة الماء للسابح . أما الساقان فانهما يقومان بحركة رأسية اذ ترتفع كل ساق بدورها بمقدار ٣٠ سم وتضرب الماء ضربا منتظما .

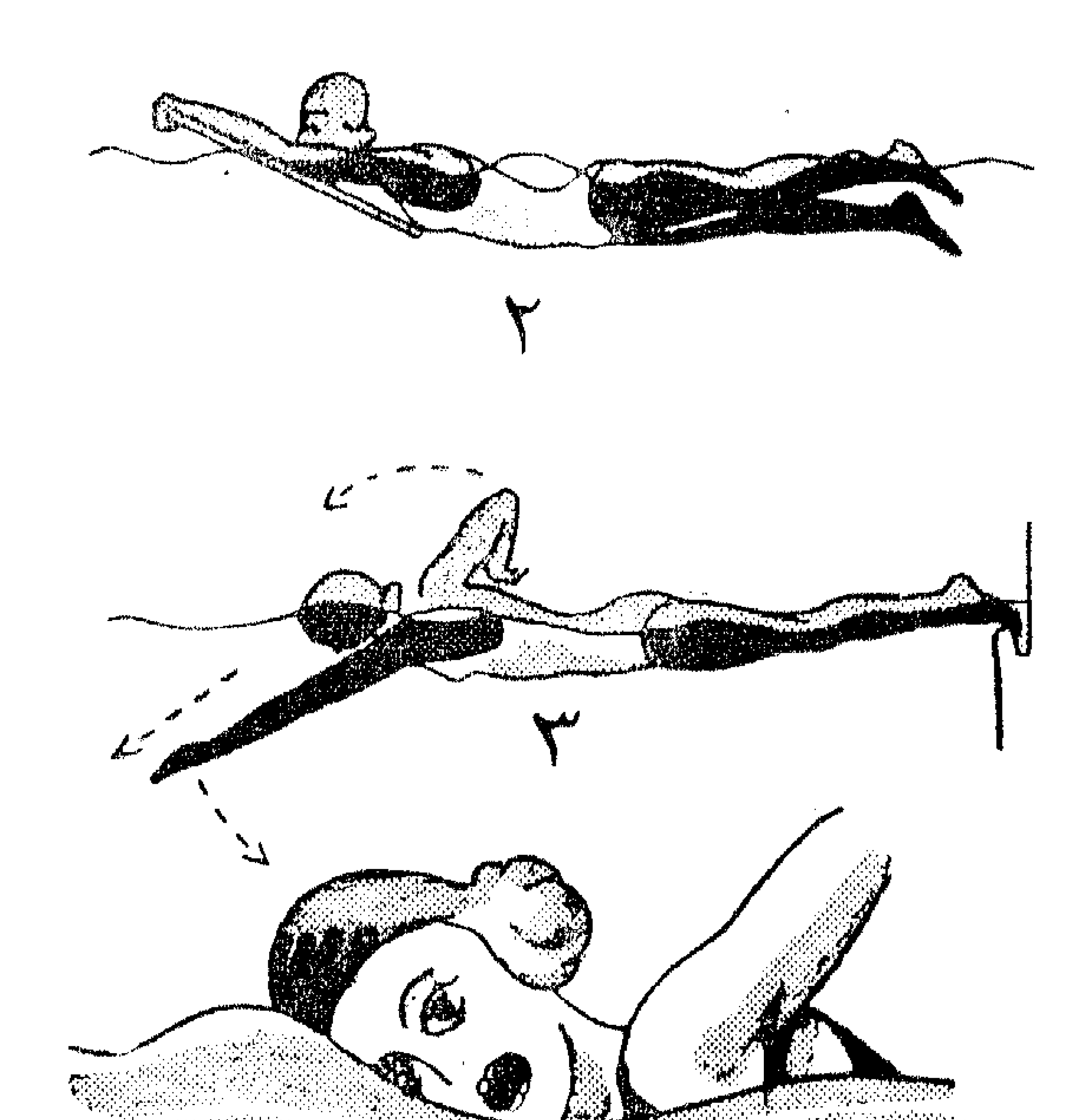
اطلبى من ابنك أن يمسك حافة حوض السباحة بكلتا يديه واطلبى اليه أن يضرب الماء بساقيه كما هو ظاهر فى الرسم (رقم ١) ويلاحظ أن هذه الحركة تبدأ من الردف ومفعولها من أسفل الى أعلى ثم تسقط الساق بثقلها على سطح الماء . ويجب على ابنك أن يحرص على ألا يثنى ركبته . وبعد أن يكون قد تمرن على هذه الحركة مدة كافية عليه أن يعيدها بعد أن يعلق يديه بلوحة من الخشب على أن يقطع الحوض ذهابا وايابا ان أمكن بواسطة ضرب الماء بساقيه (أنظر الرسم رقم ٢) .

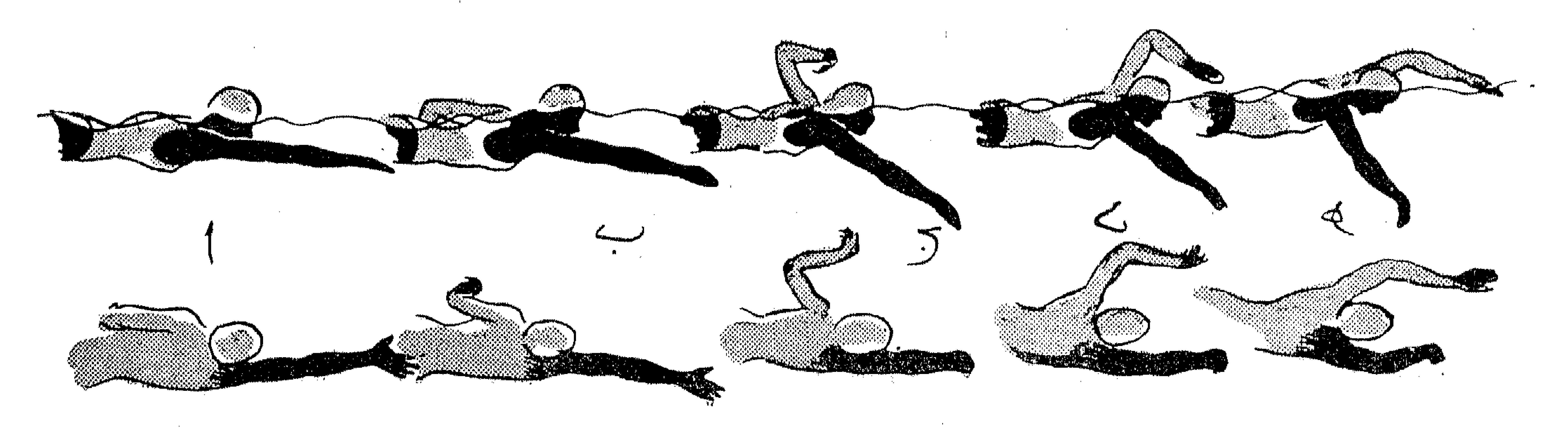
ويمكنه بنفس الطريقة أن يعلق قدميه بحافة الحوض كما هو ظاهر فى الرسم (رقم ٣) . ولكن هذه الحركة معقدة الى حد كبير . (يلاحظ أن الجزء الاسود من الرسم يجب أن يكون تحت الماء) . الذراع اليمنى تمتد (ا) بينما الذراع اليسرى تنتهى من العودة تحت الماء . ان الذراع اليمنى ترتكز فى الماء (ب) بينما تخرج اليسرى من عند الكوع وفى هذا الوقت تكون الذراع اليسرى تمتد الى الامام والذراع اليمنى تبدأ عودتها تحت الماء (د) واليسرى تبدأ هجومها . وأخيرا تدخل الذراع اليسرى تحت الماء من طرف اليد الخارجية بينما تستمر الذراع اليمنى (هـ) حركة الدفع الى الخلف .

وهكذا نرى أن ذراعى ابنك تساعدان بعضهما بعضا . فالذراع الامامية تنتظر الذراع الخلفية ولكن ليست بغير حركة ولكن ببطء فى تحريكها . ويجب أن تكون حركة الذراعين بطيئة بينما تكون حركة الساقين سريعة .

ويؤخذ النفس على الجانب وبسرعة عن طريق الفم (أنظر رقم ٤) . أما حركة الزفير فتكون فى الماء عن طريق الفم والانف .

وسباحة الصدر تفيد عضلات الظهر وتقوم العمود الفقرى .





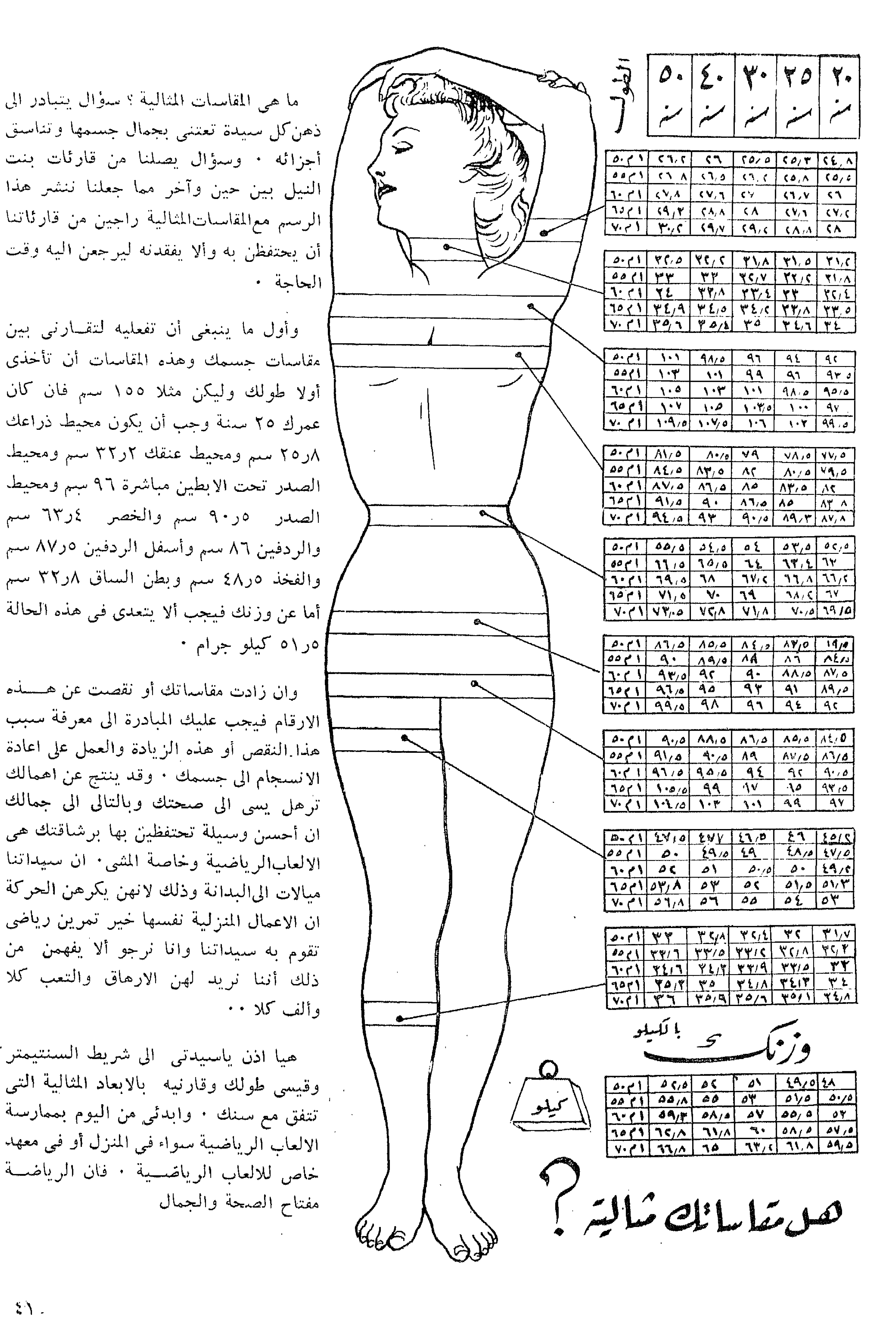
هل مقاساتك مثالية ؟

ما هي المقاسات المثالية ؟ سؤال يتبادر الى ذهن كل سيدة تعتنى بجمال جسمها وتناسق أجزائه • وسؤال يصلنا من قارئات بنت النيل بين حين وآخر مما جعلنا ننشر هذا الرسم مع المقاسات المثالية راجين من قارئاتنا أن يحتفظن به وألا يفقدنه ليرجعن اليه وقت الحاجة •

وأول ما ينبغى أن تفعليه لتقارنى بين مقاسات جسمك وهذه المقاسات أن تأخذى أولا طولك وليكن مثلا ١٥٥ سم فان كان عمرك ٢٥ سنة وجب أن يكون محيط ذراعك ٢٥ر٨ سم ومحيط عنقك ٣٢ر٢ سم ومحيط الصدر تحت الابطين مباشرة ٩٦ سم ومحيط الصدر ٩٠ر٥ سم والخصر ٦٣ر٤ سم والردفين ٨٦ سم وأسفل الردفين ٨٧ر٥ سم والفخذ ٤٨ر٥ سم وبطن الساق ٣٢ر٨ سم أما عن وزنك فيجب ألا يتعدى فى هذه الحالة ٥١ر٥ كيلو جرام •

وان زادت مقاساتك أو نقصت عن هـــذه الارقام فيجب عليك المبادرة الى معرفة سبب هذا النقص أو هذه الزيادة والعمل على اعادة الانسجام الى جسمك • وقد ينتج عن اهمالك ترهل يسى الى صحتك وبالتالى الى جمالك ان أحسن وسيلة تحتفظين بها برشاقتك هى الالعاب الرياضية وخاصة المشى• ان سيداتنا ميالات الى البدانة وذلك لانهن يكرهن الحركة ان الاعمال المنزلية نفسها خير تمرين رياضى تقوم به سيداتنا وانا نرجو ألا يفهمن من ذلك أننا نريد لهن الارهاق والتعب كلا وألف كلا ••

هيا اذن ياسيدتى الى شريط السنتيمتر وقيسى طولك وقارنيه بالابعاد المثالية التى تتفق مع سنك • وابدئى من اليوم بممارسة الالعاب الرياضية سواء فى المنزل أو فى معهد خاص للالعاب الرياضيـــة • فان الرياضـــة مفتاح الصحة والجمال



الطول	٥٠ سنة	٤٠ سنة	٣٠ سنة	٢٥ سنة	٢٠ سنة
١م٥٠	٢٦/٢	٢٦	٢٥/٥	٢٥/٣	٢٤/٨
١م٥٥	٢٦/٨	٢٦/٥	٢٦/٢	٢٥/٨	٢٥/٢
١م٦٠	٢٧/٨	٢٧/٦	٢٧	٢٦/٧	٢٦
١م٦٥	٢٩/٣	٢٨/٨	٢٨	٢٧/٦	٢٧/٢
١م٧٠	٣٠/٢	٢٩/٧	٢٩/٢	٢٨/٨	٢٨

١م٥٠	٣٢/٥	٣٢/٢	٣١/٨	٣١/٥	٣١/٢
١م٥٥	٣٣	٣٣	٣٢/٧	٣٢/٢	٣١/٨
١م٦٠	٣٤	٣٣/٨	٣٣/٤	٣٣	٣٢/٤
١م٦٥	٣٤/٩	٣٤/٥	٣٤/٢	٣٣/٨	٣٣/٥
١م٧٠	٣٥/٦	٣٥/٤	٣٥	٣٤/٦	٣٤

١م٥٠	١٠١	٩٨/٥	٩٦	٩٤	٩٢
١م٥٥	١٠٣	١٠١	٩٩	٩٦	٩٣/٥
١م٦٠	١٠٥	١٠٣	١٠١	٩٨/٥	٩٥/٥
١م٦٥	١٠٧	١٠٥	١٠٣/٥	١٠٠	٩٧
١م٧٠	١٠٩/٥	١٠٧/٥	١٠٦	١٠٢	٩٩/٥

١م٥٠	٨١/٥	٨٠/٥	٧٩	٧٨/٥	٧٧/٥
١م٥٥	٨٤/٥	٨٣/٥	٨٢	٨٠/٥	٧٩/٥
١م٦٠	٨٧/٥	٨٦/٥	٨٥	٨٣/٥	٨٢
١م٦٥	٩١/٥	٩٠	٨٦/٥	٨٥	٨٣/٨
١م٧٠	٩٤/٥	٩٣	٩٠/٥	٨٩/٣	٨٧/٨

١م٥٠	٥٥/٥	٥٤/٥	٥٤	٥٣/٥	٥٢/٥
١م٥٥	٦٦/٥	٦٥/٥	٦٤	٦٣/٤	٦٣
١م٦٠	٦٩/٥	٦٨	٦٧/٢	٦٦/٨	٦٦/٢
١م٦٥	٧١/٥	٧٠	٦٩	٦٨/٢	٦٧
١م٧٠	٧٣/٥	٧٢/٨	٧١/٨	٧٠/٥	٦٩/٥

١م٥٠	٨٦/٥	٨٥/٥	٨٤/٥	٨٣/٥	١٩/٥
١م٥٥	٩٠	٨٩/٥	٨٨	٨٦	٨٤/٥
١م٦٠	٩٣/٥	٩٢	٩٠	٨٨/٥	٨٧/٥
١م٦٥	٩٦/٥	٩٥	٩٣	٩١	٨٩/٥
١م٧٠	٩٩/٥	٩٨	٩٦	٩٤	٩٢

١م٥٠	٩٠/٥	٨٨/٥	٨٦/٥	٨٥/٥	٨٤/٥
١م٥٥	٩١/٥	٩٠/٥	٨٩	٨٧/٥	٨٦/٥
١م٦٠	٩٦/٥	٩٥/٥	٩٤	٩٢	٩٠/٥
١م٦٥	١٠٥/٥	٩٩	٩٧	٩٥	٩٣/٥
١م٧٠	١٠٤/٥	١٠٣	١٠١	٩٩	٩٧

١م٥٠	٤٧/٥	٤٧	٤٦/٥	٤٦	٤٥/٢
١م٥٥	٥٠	٤٩/٥	٤٩	٤٨/٥	٤٧/٥
١م٦٠	٥٢	٥١	٥٠/٥	٥٠	٤٩/٢
١م٦٥	٥٣/٨	٥٣	٥٢	٥١/٥	٥١/٣
١م٧٠	٥٦/٨	٥٦	٥٥	٥٤	٥٣

١م٥٠	٣٣	٣٢/٨	٣٢/٤	٣٢	٣١/٧
١م٥٥	٣٣/٦	٣٣/٥	٣٣/٢	٣٢/٨	٣٢/٣
١م٦٠	٣٤/٦	٣٤/٣	٣٣/٩	٣٣/٥	٣٣
١م٦٥	٣٥/٣	٣٥	٣٤/٨	٣٤/٣	٣٤
١م٧٠	٣٦	٣٥/٩	٣٥/٦	٣٥/١	٣٤/٨

وزنك بالكيلو

١م٥٠	٥٢/٥	٥٢	٥١	٤٩/٥	٤٨
١م٥٥	٥٥/٨	٥٥	٥٣	٥١/٥	٥٠/٥
١م٦٠	٥٩/٣	٥٨/٥	٥٧	٥٥/٥	٥٣
١م٦٥	٦٢/٨	٦١/٨	٦٠	٥٨/٥	٥٧/٥
١م٧٠	٦٦/٨	٦٥	٦٣/٢	٦١/٨	٥٩/٥

بريد بنت النيل

ل. ج بالجيزة :

١) يجب أن تهتمى بتقوية بنيتك فأنت بلا شك مصابة بفقر دم . اكثرى من تناول اللحوم المشواة نصف شواء وكلى الخضراوات ولاتنسى أن تعرضى نفسك على طبيب باطنى لعله يصف لك بعض الكالسيوم ٢) فلتستمر اختك فى تنظيف اسنانها كالمعتاد ولا داعى للقلق .

فوقية محمد :

١) يجب ان تستشيرى طبيب اسنان ليصف لك الدواء الذى يقوى لثتك ٢) ارسلى طلبك الى م.ل. فرانكو ٢٦ شارع قصر النيل بالقاهرة .

آنسة حائرة منوف :

لقد اتبعت نظاما غذائيا صارما انهك قواك وسبب لك ماسبب . ابدئى أولا بعرض نفسك على طبيب اخصائى ليصف لك العلاج الذى انت فى حاجة اليه فاذا ماشفيت تماما بدأت بالعناية بقوامك .

ح.ع :

١) تخيرى يوما صحوا لغسيل فستانك الصوف . اغسليه بماء دافىء ومذوب الصابون مع الضغط. واجتنبى دعك الصابون عليه أو دعكه باليد ثم اعصريه بالضغط ايضا بين راحتى اليد وكررى عملية الغسل السابقة حتى ينظف مع ملاحظة السرعة الزائدة أثناء العمل ٢) اشطفيه فى ماء دافىء مرتين لازالة الصابون ثم اعصريه جيدا كما سبق ثم لفيه لفا جيدا فى ملاءة أو بشكير واعصريه جيدا حتى يتخلص من جميع الماء لئلا ينكمش ثم علقيه فى الشماعة فوق الحبل بعيدا عن الشمس لكن فى جو دافىء حتى يجف ثم يكوى على الظهر أو تحت شاشة مبللة ٣) ازيلى الشاى من على الباتستة المشجرة بنقع البقعة فى ماء ساخن مذاب فيه كمية من البوركس حتى تزول ثم تشطف فى ماء بارد ٤) بقعة الحبر من على التيل السمنى : اخبرينى مالون الحبر (أزرق أو أحمر أو كوبيا) أفيدك بالرد ٥) لعمل سويتر صوف بالمقاس الذى ذكرته يحتاج الى ١٤ شلة صوف كل شلة ٢٨ جم بشرط أن يكون الخيط على ثلاث فتلات

ع.ع. بالاسكندرية :

رشى على الفرو الابيض كمية من كربونات المانيزيا واتركيها مدة ساعتين أو أكثر مع دعك شعر الفرو فوق بعضه ثم انفضيه من المانيزيا جيدا .

خديجة س . لبنان :

١) الرطل المصرى فى وزنه يعادل ١٢ أوقية وذلك فى الدقيق والسكر وجميع الاشياء التى توزن بالميزان أما الرطل فى السوائل فيعادل كوبين كبيرين من الماء ٢) لزيادة نمو شعرك استعملى حمام الزيت للشعر وذلك بأن تدلكى فروة الرأس بكمية كبيرة من زيت الزيتون الدافىء ثم لفى الشعر فى فوطة واتركيه لاطول مدة ممكنة ثم اغسليه بالماء الساخن والشامبو وكررى هذه العملية اسبوعيا قبل غسل شعرك ٣) استعملى فى دهانه مركبا مكونا من مقادير متساوية من زيت الخروع وزيت البرافين وقليل من الكولونيا فان لم يفد هذا العلاج فيكون سبب ضعف شعرك جسمانيا فاستشيرى أحد اطباء الأمراض الباطنية أو اخصائيا فى الامراض الجلدية

سونيا هينى :

١) الكريم شانتيه هى عبارة عن الكريمة اللبانى وتشترى بالكيلو من محال جروبى أو أى محل من محلات الشاى الشهيرة وتستعمل الكريمة مع سلطة الفواكه أو فى زخرفة التورتات ٢) مسحوق الجيلاتين يباع فى جميع محلات البقالة الشهيرة .

نازك محمد بالمنيل :

نفضل لك جاكيت من التيل أو الحرير يخفى بطنك وقد سبق ونشرنا اكثر من موديل للحاملات فراجعى مجموعة بنت النيل . وبالسلامة ان شاء الله .

ايزيس اسكندر الاسكندرية :

لاشكر على واجب .

الطالبة بالفنون سعدية عبد العزيز :

لقد أظهرت الاشعة أن الكلية ملتهبة وننصحك ان لم يكن الالم قد زال أن تعرضى نفسك على جراح تثقين فيه .

نازك . طنطا :

لانعرف طبيبا آخر يقوم بهذه العملية ويقول المثل الفرنسى ان الوجه الجميل لايعيبه أنف كبير .

الحائرة شهرزاد :

كان يجب أن تقصى قصتك على والدتك أما أن تتركى هذا الشرير يستغل ضعفك وسذاجتك فهذا مالا نقبله لك . لاتذهبى اليه بمفردك بعد اليوم . وان امتنع عن دفع حقوقك اشكيه الى المجلس الحسبى واذكرى فى شكواك كل ما حدث .

فتاة عاملة بنصيحتكم :

ما هذا الضعف والتخاذل يا آنسة ؟ لقد هيأت لك الظروف فرصة التحقق بنفسك من خيانته انسيه فانه لايستحق منك هذا الحب وهذا التقدير وان الله سيعوضك خيرا .

مشتركة فى بنت النيل م. حلوان

توجد فى شارعى سليمان باشا وقصر النيل بالقاهرة محال لعرض اللوحات الفنية يمكنك الاتفاق معها على عرض بعض لوحاتك أو كلها مقابل اخذ عمولة على البيع تتراوح بين عشرين وثلاثين فى المائة .

زينب زغلول بدمنهور :

١) ادهنى حول فمك بالجلسرين يوميا قبل النوم ٢) يجب عرضها على الاخصائى فى الامراض الجلدية اذ لانستطيع تشخيص مثل هذه الحالات على الورق .

المعذبة بالفيوم :

لابد أن لوالدك وجهة نظر خاصة عندما فرض على هذا الشاب مهرا قدره مائتان وخمسون جنيها. يجب أن تبحثى الامر جيدا قبل أن تتحدى أى قرار . حاولى أن تفهمى سبب تشدد والدك وحكمى عقلك

قبل قلبك ان أردت أن تعيشى سعيدة .

الاستاذ احمد على بابى قرقاص :

« هل لك مظلمة ؟ » صفحة خاصة بشكاوى بنات النيل .

م.ن من قارئات بنت النيل :

ارسلى اسمك وعنوانك وطابع بريد لنفيدك عن اسم الجراح .

فى سينما مترو

قبلة فى منتصف الليل

(بالالوان)



كوميديا موسيقية فذة بالالوان الطبيعية الخلابة تضطلع ببطولتها كوكب الغناء الفاتنة كاترين جرايسون مع عازف البيانو المشهور جوزى ايتوربى والوجه الجديد ماريو لانزا. الذى يعد أعظم اكتشاف لعام ١٩٥٠ والذى يلقبونه فى هوليوود (بكاروزو) الجديد فضلا عن الممثلة الكبيرة اثيل باريمور وبطل الفكاهة الموهوب كينان وين والفيلم من انتاج جوبا سترناك ومن اخراج نومان توروج وتقدمه سينما مترو (على شاشتها الزجاجية الفريت) مصحوبا بالترجمة العربية على نفس الشريط . فيلم م.ج.م.





س.م. قارئة بنت النيل :

دلكى منابت شعرك بصفار بيضة واغسليه بعد ذلك بالماء الدافىء والصابون سرحى شعرك يوميا صباح مساء بمشط عادى .

ف.م.ا. ميت غمر :

الطريقة التى اتبعتها فى التنظيف خطأ فالاقمشة ذات الالوان المتعددة سهلة الفصل (البهتان) اذ لم تتبع الطريقة الصحيحة والسرعة الزائدة فى غسلها وتجفيفها واننا مع الاسف لانستطيع عمل شىء لفستانك الموريلا الذى كان يجب أن يغسل بالبنزين لان الماء يتلفه . فلاحظى ذلك مستقبلا .

مشتركة :

١) لقد صدر بعد وفاة المغفور لها الاميرة شيوه كار ستة اعداد من المرأة الجديدة باللغة الفرنسية والانجليزية وتطلب من المكاتب الكبرى أو من الادارة ٤٨ شارع قصر النيل ٢) الكافيار هو البطارخ والهور دوفر اصناف من المأكولات الجافة تقدم قبل الاكل لفتح الشهية

سوسو بباب الشعرية :

١) يجب أن تعرضى نفسك على اخصائى فى امراض الفم والاسنان، اذ لايصح ترك هذا الورم على حاله ٢) هذا هو لون اسنانك الطبيعى فرشيها مرتين يوميا بمعجون من نوع جيد ٣) لكى تصلى الى ماتريدين عليك بالتدليك والسير يوميا على الاقدام لمدة ساعة ٤) اظن انك فى حاجة الى تحليل البول .

أ.مباركة مسجد وصيف :

١) سرحى شعرك يوميا صباح مساء وقصى اطرافه ٢) ادهنى شفتيك بالجليسرين يوميا قبل النوم ولا تبلليهما بريقك .

م.ع. الزمالك :

نصيحتنا لك الخالصة أن تتركى هذا المدرس وشأنه وأن تهتمى بدروسك فالامتحان على الابواب

حائرة جدا ز.ف. :

يجب أن تصارحى أباك بعدم موافقتك على زواجك من هذا الشاب للاسباب التى ذكرتها .

قارئة معذبة :

لاعلاقة بين ماتشكين منه وعملية ترقيع العين والافضل أن تأتى الى القاهرة لاستشارة اخصائى مشهور

وداد طنطا :

١) دلكى منابت شعرك يوميا . قصى أطرافه وامتنعى عن عمل البرمانانت ٢) قولى لصديقتك أن تختار أحسن أنواع البريانتين ويباع فى المحلات التجارية وفى الصيدليات

عبد المنعم رزق :

١) سبق أن كتبنا مقالات مطولة عن حب الشباب وطريقة علاجه . امتنع أولا عن تناول التوابل واياك ومس هذه الحبوب بيديك . اغسلها جيدا بقطنة مغموسة بالكحول ثم رش عليها مسحوق التالك . راع تنظيم اخراج امعائك ٢) المسألة متعلقة بظروفك وظروفها ٣) طبعا لا .

الحائرة بالفيوم :

لذلك الشاب وقد اطلع على رأى القراء أن يعمل بالرأى الذى يناسبه فهو أدرى بحاله منى . وقد لاحظت من خطابك انك تحبينه وبقى أن نعرف شعوره هو . ان مسألته جد شائكة تحتاج الى تحكيم العقل وترك العاطفة جانبا لانها متغيرة فى حين أن العقل ثابت لا يتغير ولا يتبدل .

حرم الاستاذ كامل ميخائيل :

لو أردنا تلبية طلبات قارئاتنا العزيزات جميعا لما اتسعت لنا صفحات بنت النيل كلها وان كنا قد قصرنا أو تأخرنا فى الرد عليك فذلك راجع الى أن ما طلبته سبق نشره مرارا فى أعدادنا نرجو اذن المعذرة . أما عن عدم وصول عدد أبريل فالذنب ليس ذنبنا وعلى أى حال فقد ارسلنا لك عددا آخر بدلا منه .

فوقية بجاردن سيتى :

اذا كانت صحتك جيدة فلا ننصحك بأن تفكرى كثيرا فى أمر نحافتك فالنحافة مع الصحة الجيدة تعادلان الرشاقة . أما اذا اصررت على تسمين نفسك فليس هناك وسيلة الا أن تكثرى من اكل النشويات كالارز والحلويات مع ممارسة رياضة خفيفة غير مجهدة .

الى وفاء

ان من الوفاء أن تعالجى صاحبك بالحسنى وتقطعى له برأى ، وليس من العدل أن تعبثى بشعوره على هذا النحو الذى لايليق .

وفية حائرة :

اصنعى مزيجا من صفار البيض واللبن ثم اعملى مساجا لوجهك تحصلى على نتائج باهرة .

ص.م.ص.

أحسن حل لهذه المشكلة الا تتقيد باحدى هاتين الفتاتين ان لم تكن تشعر نحوهما بعاطفة حقا . وأحسن طريقة أن تختار من تروقك من الخارج حتى لايحدث مايجرح شعور احدى الاسرتين والزواج قسمة ونصيب .

فهيمه توفيق بشبرا :

استعملى زيت الخروع فهو يطيل الشعر .

الملاك الأبيض

ليس العنوان من وضعنا، وانما هو عنوان شريط سينمائي ، قامت فيه الممثلة الامريكيه (كاي فرانسيس) بتمثيل دور سيدة انجليزية شهيرة ، تركت في تاريخ البشرية صفحة ناصعة من أروع صفحات الاخلاص والجهاد ، هذه هي السيدة فلورانس نايتينجيل .

نحن في عام ١٨٥٤ وحرب القرم على أشدها .. جنود فرنسيون وانجليز وأتراك يحاربون الروس في عقر دارهم ، في شبه جزيرة القرم المطلة على البحر الاسود ويتساقط الجنود بكثرة في ساحة القتال فينقل الجرحى منهم على سفن شراعية الى سكوتاري على مقربة من اسطنبول .

حقا ان جنود الانجليز قوم مهرة في الفنون الحربية ، ولكن منظماتهم الطبية لم تكن على ما يرام. وتجيء الانباء الى لندن بأن من يموت من الجنود في سكوتاري أكثر ممن يسقطون قتلى في ساحة القتال في القرم . نعم ان سكوتاري كانت جحيما يتلظى فيه الجرحى اذا علمنا انهم الى جانب جراحهم الثخينة يتحملون سعير الصيف وزمهرير الشتاء . هذا الى جانب النقص في الايادي العاملة . وتجيء الانباء الى لندن مليئة بالتشاؤم والاكفهرار ، فيثور الرأى العام وتفتح الجرائد أعمدتها للاكتتابات !

ويهدأ الرأى العام من ثورته الى حين ثم تهتاج الاسر الانجليزية المحافظة يوم تقدمت الى وزارة الحرب فتاة انجليزية من عائلة نبيلة تطلب التصريح بالسفر ! وتقيم هذه الفتاة الدنيا وتقعدها حتى تحصل على التصريح بالسفرلها ولاربعين سيدة انجليزية تطوعن من كافة الطبقات لتمريض الجرحى في ساحة الحرب .

وتصل فلورانس الى سكوتاري وتتجلى لعينيها حقيقة الموقف بكل رهبته وبكل المصاعب التي تحيط به . فلا تثور ولا تتهرب وانما تصمد وتعمل في صمت دون توان أو تهاون . فتعمد الى توسيع المستشفى وتأمر بصنع أسرة من الخشب .

كانت فلورانس تبلغ الرابعة والثلاثين من عمرها حينما ذهبت الى سكوتاري فقد ولدت في عام ١٨٢٠ من عائلة ارستوقراطية ، وككل (المبتدئات) اللائي من طبقتها قدمت الى الملكة فكتوريا في حفل كبير يوم بلغت الثامنة عشرة من عمرها وحاولت ككل قريناتها أن تحيا حياة التقاليد التي تفرض عليها أن تستقبل كل يوم عددا غفيرا من الضيوف والغرض من ذلك كله أن تتزوج زواجا (طيبا) .

انها جميلة ، ماهرة في أشغال التطريز والعزف على البيان ، ولكنها غير سعيدة لانها لا تستسيغ جو التقاليد الخانق . لقد رغبت منذ حداثة سنها أن تصبح ممرضة ولكنهم هزأوا منها عندما أعلنت عن رغبتها وقالوا لها ان التمريض لا يليق بفتاة مثلها ولا بمركزها الاجتماعي ، اذ كان المتبع أن تشتغل بالتمريض السيدات العوانس وفتيات الطبقة الفقيرة . وفي فرنسا تقوم الراهبات بهذه المهنة، أما في انجلترا فالحال تختلف .

فلورانس ما زالت صغيرة ولكنها تحس بهجة وتشعر بارتياح يطربها عندما استطاعت تمريض كلبها الصغير يوم كسرت رجله فربطتها له وتتبعت برفق خطوات شفائه .

وما أن تبلغ سن الشباب حتى نراها تهتم بالتمريض رغم معارضة الاهل والمعارف ولم يكن من السهل في عام ١٨٤٠ محاربة الاوهام الشائعة . ولكن الحاح فلورانس المتواصل أتاح لها أن تذهب الى باريس وتتحمل لشهور طويلة فن التمريض عند راهبات سان فنسان دى بول وتتعلم في هذا الدير أصول هذا الفن. ولما عادت الى وطنها استطاعت بعزمها وسداد رأيها أن تقتطع من أسرة غنية قطعة أرض أقامت عليها مدرسة هي أشبه شيء بدير بروتستانتي للنساء تعلمهن فيه فن التمريض، فيصدم (المجتمع) الارستوقراطي لهذه الخطوة الجريئة !

ولكن التجربة تنجح وتسير فلورانس الى الامام.

ولما نشبت حرب القرم ، أتيحت الفرصة لفلورانس لكي تعمل ، كانت الانباء تجيء من ساحة القتال معلنة عن انتصارات حربية تختلط بأنباء يجزع لها الناس ، تلك الانباء التي تصف أحوال المرضى والجرحى وسوء العناية بهم .

الوقت عصيب ، ولكنه لا يحتمل أن يضيع بين تكهنات الناس وأحكامهم القاسية فضلا عما يشيعونه من أوهام .. ولكن فلورانس نشيطة وذات عزم ، فذهبت الى ساحة القتال قوية برسالتها ، لانها مقتنعة تماما بما تستطيع أن تؤدى من خدمات .

وعند ما وصلت الى سكوتاري ، استقبلها قائد الانجليز بفتور (امرأة في الجيش !!) ولم يفتأ يتكلم عن (البلبل) الذي أرسلته انجلترا لانقاذ فلول المرضى والجرحى. ولكن هذا البلبل الكريم النفس أثبت بشجاعته ما تنوء به أقوى العزائم ، فقد واست فلورانس مئات المرضى وعصبت مئات منهم ونظمت تنظيما باهرا مستشفى الجيش وأكثرت من عدد أسرته ، كل ذلك أدته

بصبر بالغ ورحمة لا نظير لها . كانت فلورانس المثل الاعلى للمرضة الرحيمة التى نعجب بها اليوم · نعم اليوم، حيث يبدو من الطبيعي أن تقوم النساء بالتمريض · لقد كانت أول من قامت بهذا العمل الرحيم فى الجيش · ونقوش هذا العهد ، تقصد النقوش الساذجة تمثلها فى صورة ملاك يحارب · نعم انها حاربت حربا عسيرة ضد الموت ، فقد كانت تظل واقفة طول يومها تغدق رحمة وسلاما واذا أقبل الليل طافت للمرة الاخيرة على الغرف ممسكة لمبتها الصغيرة فتغطى عاريا أو تتيح ماء لظمآن !

وبعد أسابيع معدودة من وصولها، أشارت الاحصائيات بالتقدم الباهر ، اذ قل عدد الموتى بنسبة محسوسة ، فتتشجع فلورانس وتكلف بعض أتباعها ليعنوا بمستشفى سكوتارى لانها قررت أن تتركه وتذهب الى القرم ذاتها لتنام تحت الخيام وتعيش على مقربة من خطوط القتال فى سيباستبول !

الحر قاس ·· ووباء الكوليرا فى انتشار ذريع ، وتصاب فلورانس حتى يقطع الرجاء من شفائها · ولكنها تتحمل المرض بمعجزة ، ربما كان ذلك لايمانها ولعزمها ألا تموت · وبعد أشهر طويلة استردت صحتها وكافحت الموت فى ميدان أكبر ، بعد ما كافحته فى جسمها وفى نفسها ، حتى اذا ما عقدت معاهدة الصلح فى سنة ١٨٥٦ لم ترحل وانما تبقى أربعة أشهر كما يبقى القبطان على باخرته ، لا يتركها حتى يأمن على سلامة ركابه ·

ولما عادت فلورانس الى وطنها ، تلقت التهانى من كل حدب وصوب ، وأرسلت لها الملكة فكتوريا دبوسا مرصعا بالجواهر أرفقته بصورة لها · ونالت فيما بعد وسام الاستحقاق وهو وسام رفيع اذا عرفنا أن عدد من يحملونه لا يزيد على عشرين ، أهدته لها الملكة ألكسندرا ، زوجة ادوارد السابع ·

وخصصت فلورانس بقية حياتها لانشاء ورعاية مدارس الممرضات، حتى أصبحت لها مكانة ملحوظة بدليل أن الهيئات العسكرية كانت تستشيرها وتطلب منها المعونة والخدمة فى حروب نشبت بعد حرب القرم ، مثل حروب الانفصال فى أميركا سنة ١٨٦٥ وحرب السبعين بين فرنسا وألمانيا، وحرب الترانسفال بين الانجليز والبوير ، كما اشتركت فى انشاء هيئات الصليب الاحمر التى أنشئت عقب اتفاقية جنيف سنة ١٨٦٤ ·

وماتت فلورانس فى سنة ١٩١٠ بعد حياة حافلة قضتها فى خدمة الانسانية واستحقت أن تلقبها الملكة ألكسندرا، بأنها أكبر محسنة فى التاريخ ، وعدها اميل لدويج بين عظماء العالم العشرة فى تاريخ البشرية ·

سمير وهبى

العناية بالسيقان فى الصيف

بقية المنشور على ص ٩

وفضلا عن قيامه بترفيع الكاحلين فان هذا التمرين يضفى على مشيتك سحرا ودلالا .

التمرين الثالث :

وهذا التمرين الاخير صعب الاداء الى حد ما :

استلقى على ظهرك . ارفعى ببطء احدى الساقين، اتركيها ثابتة بدون حركة ثم حاولى بقدمك فقط رسم دوائر. أعيدى نفس التمرين بالساق الاخرى. ان تحريك الكاحل هذهالحركة الدائرية يعطى أحسن النتائج .

وهناك تمرين اخر بنفس الوضع وبنفس الحركة ولكن مع وضع كرة من الورق بين أصابع القدم . فان المجهود الذى ستبذلينه للاحتفاظ بالكرة الورق بين أصابع القدم سيجعل عضلات أسفل القدم تعمل بنشاط .

التمرين الرابع :

استلقى على ظهرك مع ثنى الركبتين بحيث تضعين أسفل القدمين على الارض . ارفعى الساقين ببطء واعملى بقدميك كأنك تصعدين سلما وهميا .

وينبغى رفع طرف القدمين أقصى ما يمكن ثم خفضهما. اعملى هذه الحركة مع رفع الساقين أفقيا ثم اخفضيهما ببطء .

المراة والانتاج الفنى

بقية المنشور ص ٨

وانى ازاء هذا أتوقع للافلام (النسائية) نجاحا كما نجحت أفلام هذا الشهر وانى أعتبر محاولة (لولا صدقى) هذه محاولة جريئة ستقود المرأة المصرية الى التقدم فى ميدان الفن يعقبه تقدم فى غيره من الميادين. ولست ـ بكتابتى ما سبق ـ متحيزا للمرأة مشغوفا بنصرتها ولكنى مولوع بتشجيعها وخاصة عندما تنافس الرجل فى ميادين عمله اذ أنها بذلك تخلق جوا من المنافسة الحرة تقودنا الى تقدم نتوق اليه .

وقد يدعى البعض ان مهمة المنتج تنحصر فى تمويل الفيلم فقط تاركا النواحى الفنية لغيره وعلى هذا الاساس فلا فضل للمرأة على الفن اذا قامت بالانتاج ولكن يجب ألا ننسى ان المنتج يستطيع أن يمسك يده عن الفيلم حين يشاء أو يبذر فى الانفاق عليه فاذا لم يكن هذا التبذير أو المنع وفقا لخبرة فنية طويلة فان الفيلم لن يستفيد ولو كيل له المال دون حساب وبالتالى يغنى الفن دون أن يصل الى المكانة التى نرتضيها له . فاذا كان المخرج مسئولا عن حركة الفيلم من أوله لاخره بما فى ذلك الاضاءة والصوت والديكور وشخصيات الممثلين ـ اذا كان المخرج مسئولا عن كل هذا ـ فانه مسئول بدوره أمام المنتج ويناقشه فى كل دقيقة فنية ويحاسبه على كل خطأ بسيط حتى يسمو بفيلمه اذ أنه صاحب المصلحة الاولى فى الفيلم ، فكأنه اذا كان المنتج امرأة تتمتع بذوق حرم منه الرجال فان ذوقها هذا سينعكس على عملها وبالاضافة الى الخبرة الفنية فاننا سنحصل على تحفة رائعة يجعلها الرجل مثلا أعلى له .

فتحى محمد عبده

مشروبات شعبية

بقيشة المنشور على ص ٣٩

وقد يعمل نوع من السوبيا واسطة حبوب الشوفان المعروفة ونظرا لوجود نخالة الحبوب فى محلول السوبيا فهى ذات قيمة غذائية مرتفعة تفوق كثيرا السوبيا المصنوعة من حبوب الارز .

التمرهندى :

هو ثمار شجر التمر هندى المعروفة وهى من نوع الاشجار البقولية ويحضر مشروب التمر هندى بنقع الثمار فى ماء يغلى ساعة أو أكثر ثم تركه مدة من الزمن أو قد يحضر هذا المشروب بنقع الثمار فى الماء البارد اثنتى عشر ساعة ثم تصفية المزيج ..

ويحتوى التمر هندى بعد تحضيره شرابا على ١٢ ٪ من حمض الطرطريك كما يحوى نسبة قليلة من حمض الليمونيك والماليك وكذا طرطرات البوتاسا وسكريات ذاتية أهمها السكروز والجلوكوز والفركتوز ..

وشراب التمرهندى منعش ومبرد كما انه مزيل للعطش وملين للقناة الهضمية

وتتأكسد الاحماض العضوية التى بالشراب عند تناوله بالجسم وتتحول الى كربونات تعمل على زيادة قلوية الدم ومنع حموضته .

ويقول عنه الطبيب العربى محمد ابن أبى بكر الرازى فى كتابه (الاقرباذين) « انه مسكن لهيجان الدم ويمنع القىء والغثيان والصداع ونافع لامراض البلاد الحارة »

فأكثروا من تناول هذه المشروبات الشعبية للاستفادة من قيمتها الغذائية والدوائية رغم زهادة ثمنها

طاهر حسن دره

مأمور وزارة الزراعة بالسرو

ابتسام

بقية المنشور ص ٣٧

وها اسمك وها رسمك كلكن هنا عندى .. أمامى .. فى مكتبى .. ولن أدعك حتى تتم القصة فصولها ..

ـ سيدى . انى .. انى

ـ انك ذكية .. جميلة . رائعة .. ابتسامك يفوق ابتسام الزهر ويعلو على اشراقة النجم .. انك حين أغضيت وقطبت لعدم اجابتى دعوتك لبور سعيد وغاضت الابتسامة الناضرة من وجهك الجميل : شعرت كأن أمرا عظيما خطيرا قد مس أعماقى بعنف وقسوة .

ـ سيدى ..

ـ نعم نعم هذا حق .. لا تقاطعينى . وحين عاد الابتسام الى ثغرك الدقيق وغمر وجهك الجميل ، عاد النور والفرح والقوة لقلبى. انك ملهمة .. نعم .. انك ملهمة من نوع خطير وعظيم اننى لن أدعك .. ولن أدع الابتسام يفارق وجهك الصبوح الجميل منذ الان .

ـ أهكذا.. أهكذا سريعا ياسيدى ..

ـ نعم

ـ ماذا أسمى ذلك الامر .

ـ انه الحب الخاطف .. الحب الصاعق .. الحب السريع الجاد الذى لا يعرف عوجا ولا التواء ... طالما تمنيت ياابتسام هذا اللون من الجمال .. وطالما تفقدته .. وهاأنا قد وجدته فى لحظة سعيدة مصادفة نعم وجدته ومن المحال أن أدعه يفلت منى

ـ أيها الكاتب رفقا ... لست أهلا لغرامك اننى ..

ـ (مقاطعا) من فضلك من فضلك .. متى يقوم القطار المسافر الى بور سعيد؟

مطبعة شركة الاعلانات الشرقية

معرض رسم

جماعة شباب الفن

شهدت القاهرة هذا العام موسما فنيا رائعا ، من النادر أن تشهد مثله ، فقد عرض الفنانون المصريون أعمالهم فى عدة معارض وكشفوا عن نواحى نشاطهم وتقدمهم هذا فضلا عن معارض أخرى رسمية كمعرض الفن الاسبانى ، ومعرض الفن التطبيقى ٠

وجماعة شباب الفن التى تتألف من ثلاث فتيات فنانات وخمسة من الشبان الفنانين احدى هذه الجماعات التى تتسم أعمالها بوضوح الفكرة وبساطتها وتحديد الهدف والنزوع الى تصوير الحياة المصرية فى آفاق مختلفة متعددة بعضها مطروق ، وبعضها الآخر لا نقول انه غير مطروق ، بل انه قليل الارتياد ، من ذلك عناية الفنانة جاذبية سرى بتصوير عدة تابلوهات ناجحة وموفقة فى أسوان ، وتابلوه فى معبد الكرنك ٠٠ أما نجاحها فى لوحة تحرير المرأة فهو فى حاجة الى التسجيل والتهنئة ٠ وعناية الفنان نظير خليل بأسوان تدعو للتقدير

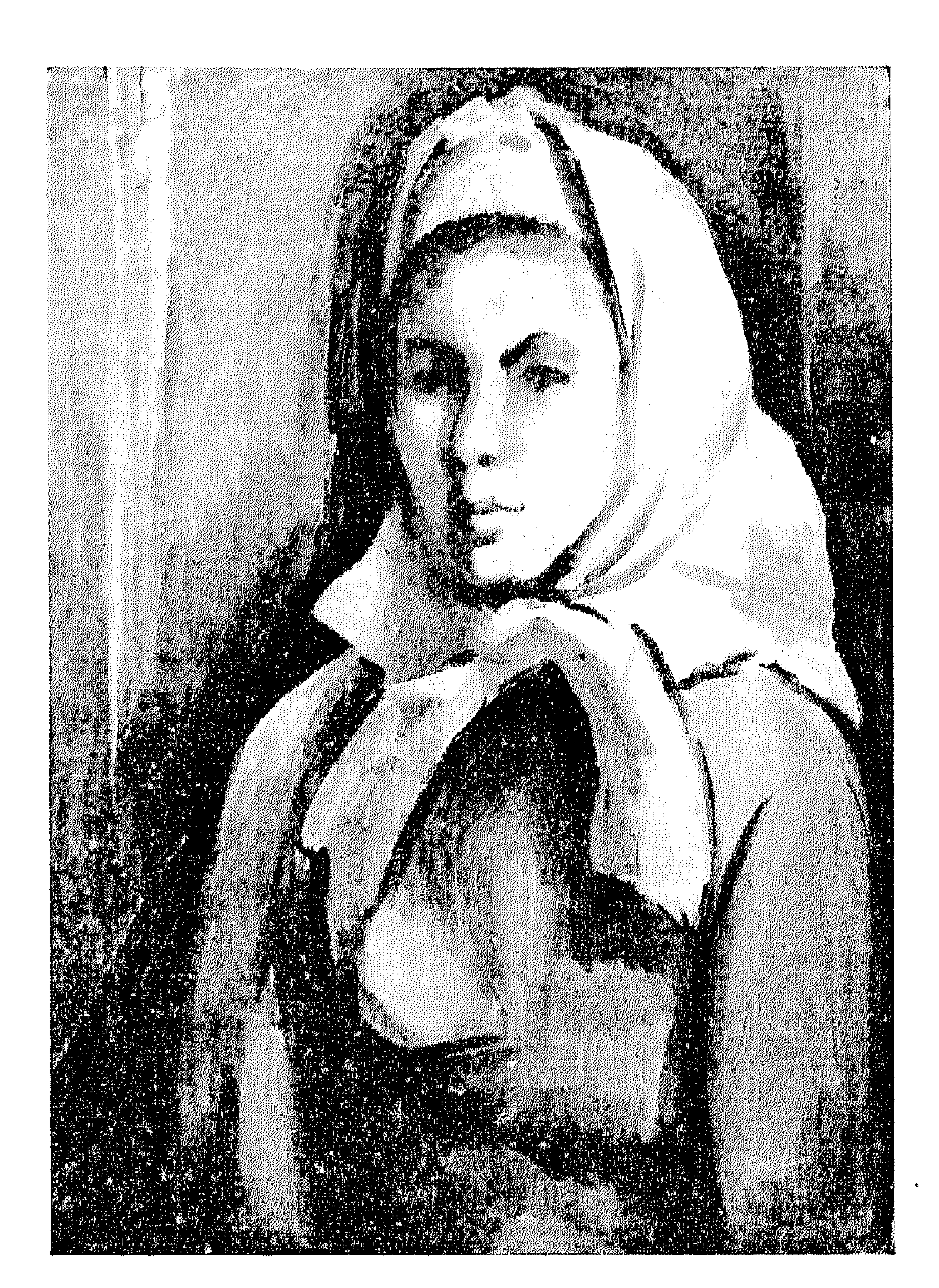
وتناولت عناية الفنان وديع المهدى الريف والحضر وتبدو براعته فى لوحته (الحصاد) وفى لوحته (مدام ف٠ زهيرى) وفى لوحته (المعادى) ٠ والفنانة مفيدة شعبان ، هذه الآنسة الهادئة تستطيع أن تعرف مدى هدوئها وشاعريتها حين نقف أمام لوحتها (سكون) (وحدة)

وللفنانة نازك حمدى عطف على العجائز أو خوف من الشيخوخة ، ان لوحتها (عجوز) ناجحة موفقة، كما أن لها غراما بالرحلة والتنقل والاحاطة بالوطن العزيز ،

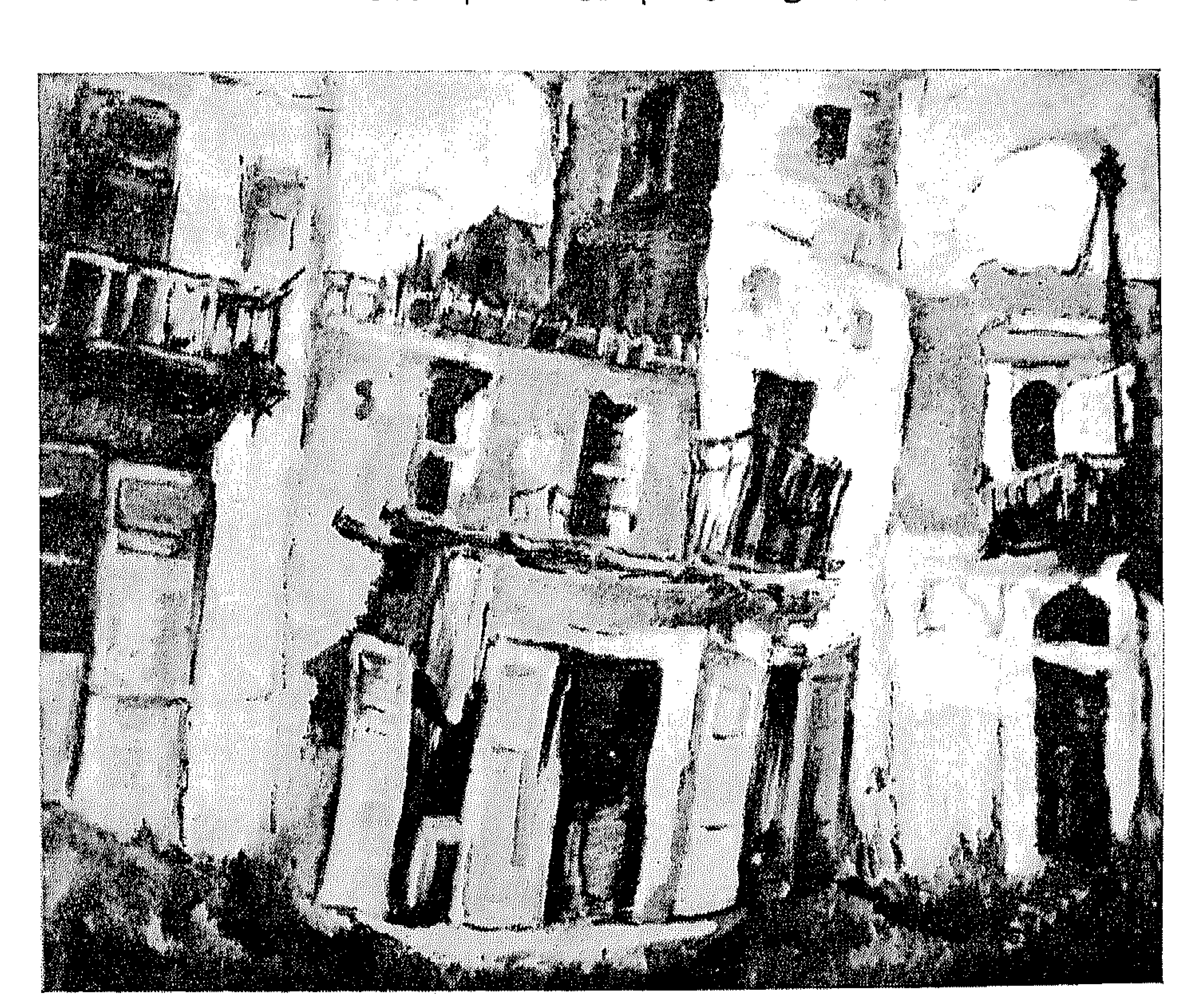
والفنان جورج نيوكاريس من أهم ميزاته رسم الوجوه المعبرة عن أحاسيس الانسان حين التعب، ونشدان الراحة وحين القراءة والاستغراق فيها ، وهو يميل الى الالوان القاتمة ولوحاته (رجل جالس) و (القراءة) ٠

وللفنان فريد نجيب غرام بالطبيعة الباسمة يتجلى فى لوحته (كوبرى)

يبقى بعد ذلك من هذه الجماعة الفنان سيد عبد الرسول ، وقد سبق له بالاشتراك مع الفنان نظير خليل ، أن أقاما معرضا ناجحا فى الشهر الماضى ، ان أجمل ما رأيناه له ، فى هذا المعرض الاخير ، لوحته (انهاك) انها قطعة انسانية نبيلة وفق فى اخراجها أيما توفيق ولمس بريشته لمسات معبرة أصدق التعبير عن التعب والارهاق، ولوحته (فتاة) فيها براءة وسذاجة تكسوهما حلاوة لا تتوافر الا فى مثل هذه الفتاة ٠٠



فتـاة (للفنان سيد عبد الرسول)



منازل ريفية (للفنان نظير خليل)


سيجارة
السيدة الأنيقة
ARDATH
FILTER TIPPED
MADE IN ENGLAND
10 ARDATH FILTER TIPPED
أرداث
بفم فلتر